

SECONDI PIATTI

Trota salmonata con olive verdi ed agrumi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 4 filetti di trota salmonata senza pelle
- 100 gr olive verdi snocciolate
- 60 gr pane grattugiato
- 4 cucchiari prezzemolo surgelato
- 2 cucchiari cipolla tritata
- 6 cucchiari olio di oliva
- 1 spicchio aglio
- 3 peperoncini rossi
- 1 uovo
- 3 cucchiari grana grattugiato
- 1 limone
- 1 arancia
- sale q.b.

PREPARAZIONE



2 Lavate e asciugate arancia e limone.

Ricavate la scorza da metà limone e d metà arancia on il coltello.



3 Mettete nel tritatore tutto le olive, le scorze e un peperoncino e tritate senza sminzzare troppo.

Versate il trito in una ciotola.



4 Scaldate 2 cucchiai di olio in una padellina e rosolate per circa 30 secondi lo spicchio d'aglio in camicia schiacciato, unite il prezzemolo, la cipolla, il pane grattugiato e fate tostare 3 minuti a fiamma bassa, sempre mescolando.



5 Versate il soffritto nella ciotola con il trito dopo aver tolto l'aglio .

Unite l'uovo, un pizzico di sale e il grana, amalgamate bene per ottenere un ripieno.



6 Spennellate i filetti di trota con un 1 cucchiaio d'olio nella parte interna e salate.

Distribuite il ripieno dalla parte interna, in un sottile strato uniforme, arrotolate delicatamente ogni filetto e legate con spago da cucina.



7 Foderate una teglia con carta bagnata, strizzata e spennellata d'olio.

Adagiatevi i rotolini, insaporiteli con l'olio rimasto, il sale e il succo spremuto del mezzo limone ed un'arancia senza scorza.



8 Infornateli 15 minuti a 200° girandoli a metà cottura

Nel frattempo, togliete la buccia ai due mezzi agrumi rimasti, e tagliateli a dadini unendo anche 2 peperoncini a pezzetti puliti dai semi.



9 Togliete dal forno i rotolini e mantenetele al caldo.



- 10 Raccogliete il succo di cottura della teglia in un tegamino, aggiungete i dadini di agrumi e peperoncino, cuocete per circa 1 minuto a fuoco basso.



- 11 Togliete lo spago ai rotolini e tagliateli a rondelle, sistemateli su un piatto e irrorateli col composto di agrumi.

