

SECONDI PIATTI

## Trote al pepe verde

---

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

- 2 trote
- 1 cucchiaio di pepe verde in salamoia
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cipolla
- 1 carota
- alloro
- 1 barattolo di pelati
- olio
- sale

### PREPARAZIONE

- 1 Mettete in un pentolino i pelati, la senape, il pepe leggermente schiacciato, un cucchiaio di olio e lasciate cuocere a fuoco dolce, aggiustate di sale e portate a cottura.



- 2** In una pentola abbastanza grande da contenere il pesce per il lungo, mettete le trote dopo averle ben pulite, copritele d'acqua e aggiungete la carota e la cipolla tagliata grossolanamente ed una fogliolina di di alloro.



- 3** Dal bollore cuocete per 15 minuti o finchè il pesce risulti ben cotto. Scolate molto bene il pesce, spinatelo e disponetelo nel piatto con la salsa al pepe sopra.

