SECONDI PIATTI

Trote di fiume al prezzemolo

LUOGO: Europa / Italia / Umbria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

INGREDIENTI

6 trote di fiume non troppo grandi

50 g di pangrattato

5 cucchiai di succo di limone

olio d'oliva

prezzemolo

sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Prendiamo le trote e puliamole accuratamente, togliendo anche le interiora. Tritiamo abbondante prezzemolo e uniamolo al pangrattato, al sale e al pepe in una terrina. Rimestiamo con cura fino ad ottenere un composto uniforme.
Versiamo il succo di limone ed amalgamiamo. Farciamo le trote con l'impasto ottenuto, cospargiamole d'olio e mettiamole su una griglia doppia. Cuociamo da ambo i lati per circa 6 minuti ognuno.
Appena cotte disponiamo le trote su un piatto e versandoci sopra un giro d'olio. Guarniamo con prezzemolo e serviamo.