

SECONDI PIATTI

Spezzatino di trota

di: *luca*

LUOGO: **Europa** / **Italia** / **Piemonte**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **25 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Chi lo dice che lo spezzatino sia solo di carne?

Provate lo **spezzatino di trota** e scoprirete quanto sia facile da preparare e gustoso! Ecco la ricetta per cucinare questo pesce al meglio!

INGREDIENTI

TROTA filetti - 4

SALVIA 1 rametto

ROSMARINO 1 rametto

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

SEDANO 1 costa

LIMONE scorza - 1

ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri

TUORLO D'UOVO 1

FARINA

UVETTA 50 gr

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

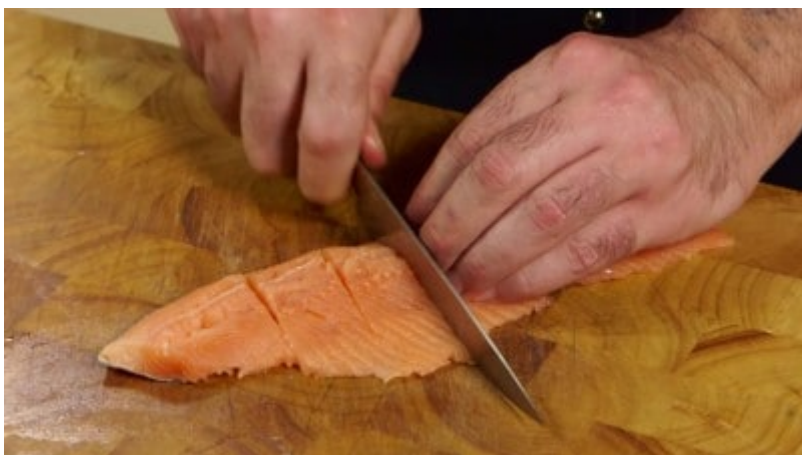
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dello spezzatino di trota, prendete i filetti di trota, andate ad eliminare la pelle e le lisce e tagliate ogni filetto in 3-4 tranci.



- 2 Fate un trito di sedano, cipolla, aghi di un rametto di rosmarino e foglie di salvia.



- 3 Irrorate una padella antiaderente con un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete il trito con uno spicchio di aglio schiacciato e lasciate insaporire a fiamma bassa per circa 10 minuti.



4 Infarinate i tranci di trota e aggiungeteli in padella; lasciate rosolare da entrambi i lati.

Regolate di sale e pepe nero.



- 5 Sfumate con mezzo bicchiere di aceto di vino bianco, aggiungete l'uvetta e la scorza di limone.



- 6 Versate mezzo mestolo di brodo vegetale e lasciate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti circa.



7 A questo punto, trasferite i bocconcini di trota nel piatto di servizio.

Eliminate l'aglio e aggiungete al fondo di cottura un tuorlo d'uovo diluito in mezzo mestolo di brodo vegetale. Mescolate affinché si crei una cremina.



8 Nappate i bocconcini di pesce con il fondo di cottura e servite lo spezzatino di trota ben caldo .



CONSIGLI