

SECONDI PIATTI

Trota al cartoccio alle erbe

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La trota al cartoccio alle erbe è una maniera semplice e d'effetto per cucinare questo pesce tanto buono quanto economico. Il risultato è eccezionale, un piatto delicato e profumato e, grazie alla cottura al cartoccio, ancora più leggero!

INGREDIENTI

TROTA da 250 g - 4
TIMO 1 rametto
DRAGONCELLO FRESCO 1 rametto
MENTA 1 rametto
BACCHE DI GINEPRO
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PEPE NERO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Eviscerate le trote, lavatele sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali grumi di sangue.

Aprite le trote a libro e diliscatele cercando di eliminare anche le lisce più piccole.

Stendete due fogli da carta da forno incrociandoli ed adagiatevi sopra la trota, insaporitela con sale, pepe, le erbe aromatiche tritate grossolanamente, l'aglio tritato finemente, le bacche di ginepro ed un filo d'olio.



2 Avvolgete la trota nella carta forno riunendo le quattro estremità dei fogli di carta forno e legandoli sopra la trota con dello spago da cucina in modo tale che il cartoccio non si apra in cottura.

Cuocete la trota in forno a 150°C per 10 minuti.