

Filetto di trota al pane aromatico con verdure primaverili



La protagonista di questo piatto è senza dubbio la trota, pesce che porta alla riscoperta di antiche ricette che richiamano un modello di vita e di società denso di valori e di tradizioni.

La protagonista di questo piatto è senza dubbio la trota, pesce che porta alla riscoperta di antiche ricette che richiamano un modello di vita e di società denso di valori e di tradizioni.

Ingredienti per 2 persone

- 4 filetti di trota bianca
- 200 g di piselli freschi (o, in alternativa, surgelati)
- pane grattugiato mescolato a un trito aromatico di prezzemolo, basilico, aglio
- 3 asparagi
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 zucchina
- 10 g di cipolla tritata
- (pochissimo) origano
- alloro
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Esecuzione

Ungere una pirofila con olio extravergine di oliva, deporre i 4 filetti di trota, salarli, peparli, cospargerli con il pane grattugiato agli aromi, aggiungere ancora un po' di olio e mettere la pirofila in forno già caldo (250°) per 20 minuti. Nel frattempo, mentre la trota si cuoce, saltare in una padella antiaderente con un filo di olio il trito di cipolla leggermente appassita e tutte le verdure elencate, avendo cura di lasciarle croccanti. Togliere la trota dal forno, disporla nel piatto e circondarla con le verdure tagliate a tocchetti o a julienne.