

LUGLIO



TROTA CON NOCCIOLE E ZUCCHINI MARINATI

INGREDIENTI

2 Filetti di Trota salmonata
 Nocciole senza guscio;
 Pangrattato qb
 Zucchini scuri di media grandezza;
 Sale qb
 Olio d'oliva

PROCEDIMENTO

Procedete come prima a creare la "crosta" per i bocconcini, nel bicchiere del frullatore unite il pangrattato e le nocciole. Volendo è possibile unire anche delle erbe aromatiche, quali timo o basilico.

Secondo step: dagli zucchini, ricavate solo la parte verde e tagliateli a fiammifero (julienne) e conditeli con del sale, in modo da "cuocerle" per renderli morbidi come se fossero cotti.

Ricavate dai filetti di trota la parte alta quella più "cicciosa" tagliate circa uno spessore di tre dita e passateli nella panatura di nocciola e pangrattato, fate scaldare l'olio d'oliva e quando sarà a calore adagiate i bocconcini dalla parte della pelle per renderla bella croccante e nel frattempo bagnate con l'olio d'oliva; quando la parte inferiore sarà croccante girateli e rendete croccante la parte in "crosta" fino a che non saranno ben ambrati, quindi scolateli su carta assorbente, e non resta che impiattare: nido di zucchini. Bocconcino di trota sopra e maionese a fianco. Un buon bicchiere frizzante e fresco e si conclude in bellezza.

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

1



2

3

4

5

6

7

8



9

10

11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22

23

24



25

26

27

28

29

30

31

Ideale per ritiri sportivi e cerimonie!

Albergo Ristorante **COMMERCIO**

Borgata Norea, 8 - Roccatorte M.vi
 Tel. 0039.0174.65549 - 0039.0174.65126
 www.hotelcommercio.it
 E-mail: info@hotelcommercio.it

Non solo Albergo: ristorante, residence, centro benessere, piscina
 Corsi di nuoto - Nuoto libero - Riabilitazione Relax - Acquagym - Solarium - Idromassaggio - Lama d'acqua cervicale