

TROTA SOTT'OLIO

INGREDIENTI (4 arbanelle)

1 Trota Iridea 'Gigante' di grande dimensione
Foglie di Alloro
8 Spicchi d'Aglio
Olio d'Oliva
Sale q.b.
4 Arbanelle;

PROCEDIMENTO

Così come il tonno, la trota è una di quelle idee perfette per l'aperitivo, quindi dopo aver eviscerato la trota iridea di grossa pezzatura ed eliminato le parti come pinne dorsali e laterali tagliatela a porzioni e cuocetela a vapore – uso la cottura a vapore per mantenere tutte le qualità e il sapore. Aromatizzate l'acqua di cottura se volete con della scorza di limone. Io ho usato delle foglie di alloro che poi userò dopo. Quando la trota sarà cotta lasciatela raffreddare.

Quando sarà raffreddata molto bene, ricavate i filetti eliminando tutte le lisce, dopo di che nelle arbanelle versate un po' di olio d'oliva con le foglie d'alloro e uno spicchio d'aglio e adagiate i filetti di trota, aggiungete altro alloro e spicchi d'aglio, completate con della polpa quindi rabboccate con dell'olio d'oliva, chiudete le arbanelle e lasciatele riposare in frigo, dopo qualche giorno sono perfette come aperitivo con dei cracker o del pane tostato.



AGOSTO

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	



PER I TUOI VIAGGI DI PESCA INTORNO AL MONDO

TORTUGA VIAGGI

Via Roma, 19 - 12045 Fossano (CN) Tel. 0172 636112

