

SETTEMBRE



TROTA AL CAFFÈ

INGREDIENTI

1 Trota Iridea di grande pezzatura
Caffè della moka per 4 persone
Carote arcobaleno
Noci
Olio d'oliva
Ricotta q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa realizzate l'insalata di carote arcobaleno per dare una nota croccante al piatto. Quindi dopo aver mondato le carote con il pela-verdure ricavate delle tagliatelle sottili e mettetele in acqua molto fredda e ghiaccio.

A parte, mentre le carote si arrociano, dopo aver spinato molto bene il filetto, tagliatelo a tocchi e adagiatelo nel caffè della moka, ovviamente non zuccherato. Dovete lasciare i tocchi di trota per circa un'oretta, nel mentre mettete a mollo le noci in acqua. Quindi fate scaldare dell'olio d'oliva in una padella e quando sarà ben calda adagiate i tocchi di trota iridea dalla parte della pelle, abbassate il fuoco e coprite il tegame e rendete croccante la pelle dopo di che giratela dalla parte della polpa e bagnate con del caffè. Ultimo tocco: condire l'insalata di carote arcobaleno, e frullate le noci con ricotta e olio d'oliva per ottenere una salsa d'accompagnamento alla trota. Impiattate, dando sfogo alla vostra creatività, la salsa, l'insalata di carote arcobaleno e disponete sopra i pezzi di trota.

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							

Fruttero Paolo
idraulico - lattoniere



Da Oltre **25** anni al Vostro Servizio con
ESPERIENZA, QUALITÀ e PREZZO

fornitore abilitato MePA

Tel. **339 7558724** - VERZUOLO (Cr) - Via Drago 89 - FOSSANO (Cr) - Loc. Mellea, 30/A

IMPIANTI DI RISCALDAMENTO E
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI

CALDAIE A GAS, GASOLIO,
LEGNA E PELLET

IMPIANTI SANITARI
E PANNELLI SOLARI

IMPIANTI
IRRIGAZIONE E ASPIRAZIONE

LATTONERIA E COPERTURE

CERAMICHE E PARQUETTES
ARREDI BAGNO - PORTE - STUFE

ATELIER DELLA CASA

SHOW ROOM: Fossano, via del Santuario, 4

Tel. 0172 691089 - Fax 0172 698075 - info@atelirdellacasa.ue