

# TROTA SALMONATA ALLE ERBE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 trota salmonata di 1 kg,
- sale,
- 1 cucchiaio di succo di limone,
- 1 mazzetto di verdure miste (carota, porro, sedano),
- 1/2 cipolla,
- 1 foglia di alloro,
- 1/2 cucchiaino di pepe nero in grani,
- 200 g di pomodori,
- 80 g di cipollotti.

Per la marinata:

- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 12 cl di vino bianco secco,
- sale,
- pepe nero,
- 3 cucchiaini di erbe fresche tritate (cerfoglio, aneto).

Pulite la trota e lavatela dentro e fuori sotto l'acqua corrente.

Riempite d'acqua una pesciera fino a metà altezza, unite il sale necessario, il succo di limone, le verdure ridotte a tocchetti, la cipolla, l'alloro e il pepe nero in grani.

Portate a ebollizione, quindi spegnete la fiamma e lasciate riposare il brodo per 30 minuti.

Trascorso questo tempo, immergete la trota salmonata nel brodo, portate nuovamente a ebollizione e lasciate cuocere a calore moderato per 12-15 minuti.

Lasciate intiepidire il pesce nel brodo, dopodiché levatelo dalla pentola, privatelo della pelle, dividetelo a filetti ed eliminate le spine.

Sistematelo i pezzi di trota in un piatto di portata fondo, coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate raffreddare completamente.

Scottate brevemente i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e tagliate la polpa a dadini; tagliate a pezzetti anche i cipollotti.

Distribuite gli ortaggi sulla polpa del pesce.

Mescolate in una ciotolina gli ingredienti della marinata, quindi versatela sulla trota.

Lasciate insaporire al fresco per mezza giornata prima di servire.