

Trota al cartoccio in padella

Tempo cottura 35/40 minuti

Tempo Preparazione 20 minuti

Porzioni 2/3 persone

INGREDIENTI

2 trote pulite
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
4 cucchiaini prezzemolo
3 rametti di rosmarino
3 rametti di salvia
4 cucchiaini di lime (o limone)
4 cucchiaini di succo di arancia
3 cucchiaini sale fino
2 o 3 cucchiaini pepe nero in polvere
4 o 5 fette arance bio
4 o 5 fette lime (o limone) bio
60 g burro (facoltativo)

PREPARAZIONE

Tritate il prezzemolo

In una ciotolina versare 2 cucchiaini di lime (o limone), 2 di arancia, 2 di prezzemolo tritato e l'olio extra vergine di oliva.

Mescolate e fate riposare.

Ungete le trote con la marinatura all'esterno e all'interno, e inserite in ciascuna trota 2 fettine di lime (o limone) e 2 di arancia.

Salate, pepate, aggiungete la salvia, il rosmarino e il prezzemolo restante.

Irrorate con il succo di lime e arancia rimanente e avvolgete il pesce in carta argentata e fatelo cuocere in padella con qualche mestolino di acqua.

A cottura ultimata mettete sotto al grill per qualche minuto.

Se mettete il burro invece procedete in questo modo:

Mescolate il burro ammorbidito a temperatura ambiente con 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 di succo di lime e 2 di succo di arancia. Fate riposare.

Inserite in ciascun pesce 1 cucchiaino di burro aromatizzato, due fettine di lime e due di arancia e cospargete sopra alle trote due cucchiaini di burro.

NOTE

La scelta tra lime e limone dipende dal vostro gusto personale, io preferisco il lime perché per me è più delicato.

Durante la cottura nel cartoccio le arance ed i lime si ridurranno un po' a purea quindi se volete presentare il piatto in modo perfetto al momento di mettere sotto al grill sostituitele con altre due fette di lime e due di arancia per ciascuna trota.

La cottura naturalmente dipende dal peso del pesce, può essere più breve o lunga da quella indicata.
La carne sarà cotta quando sarà tenera ma non uscirà più sangue o liquido.