Filetti di trota salmonata al limone

Autore: Cristina Orlandi
Fonte: Città Nuova

La trota è un tipico pesce d'acqua dolce che si trova con facilità nelle nostre pescherie, poiché, oltre ad essere presente in tutti i nostri corsi d'acqua (specie autoctona), sono riservati a questo pesce la maggior parte degli impianti di acquicoltura (specie di origine americana). Ha un alto contenuto di grassi, pertanto, si addice molto bene ad una cottura al vapore o alla griglia. La pulitura della trota è identica a quella per i pesci di acqua salata, l'unica comodità è che si potrebbe anche evitare di squamarla. Quando andrete ad acquistare la trota, ricordate che ha uno scarto molto alto, circa il 60 per cento. Nella ricetta proposta si utilizza la trota salmonata che ha un colore ed un sapore molto simile al salmone, non avendo il lato negativo del prezzo. Ingredienti (4 persone) Per i filetti di trota salmonata: 6 filetti di trota salmonata, 1 scalogno, 1 carota, 1 costa di sedano, succo di 2 limoni, 1 cucchiaino raso di farina, salvia, rosmarino, maggiorana, 1 cucchiaino da tè di semi di anice, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe bianco. Preparazione Fettine di limone, prezzemolo tritato. Preparazione In una padella far appassire in due cucchiai di olio extravergine d'oliva lo scalogno con la carota e il sedano, tutti finemente tritati. Stendere i filetti di trota, ai quali avrete precedentemente tolto la pelle e le lische. Farli insaporire da ambo i lati a fuoco moderato, quindi aggiungere un cucchiaio di trito di erbe aromatiche, scelte tra salvia, rosmarino e maggiorana ed unire un cucchiaino da tè di semi d'anice. A questo punto versare il succo dei limoni, regolare di sale e di pepe bianco macinato al momento. Durante la cottura girare i filetti solo un paio di volte in modo da evitarne la rottura. Se necessario versare un po' di brodo di pesce realizzato con la testa e le lisce delle trote. A cottura ultimata togliere i filetti di trota salmonata dalla padella e far restringere il fondo di cottura con un velo di farina. Presentazione Servire in un piatto da portata i filetti di trota irrorandoli con la salsa di limone. Decorare con fettine di limone e spolverare di prezzemolo tritato.