

SECONDI DI PESCE

Insalata di trota all'arancia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

40 min

COTTURA

20 min

CALORIE

206 kcal

Ingredienti per 4 persone

Filetto di trota salmonata	400 g
Insalata lattuga lollo	200 g
Patate	150 g
Arance	2
Pepe rosa	1 cucchiaino
Olio d'oliva	30 g
Sale	

Preparazione

- 1 Spinare accuratamente il filetto di trota con una pinzetta, poi tagliatelo a fette di circa 3-4 millimetri di spessore, iniziando dalla parte della coda come si fa con il salmone affumicato.
- 2 Cuocete il pesce a vapore per circa 2 minuti. Quindi sistemate le fette in un largo piatto, versatevi sopra il succo di un'arancia spremuto e filtrato e il pepe rosa sbriciolato.
- 3 Aggiungete la buccia della seconda arancia (solo la parte gialla) tagliata a julienne e l'olio. Lasciate insaporire il tutto per 30 minuti.
- 4 Pelate le patate, tagliatele a cubetti e fatele cuocere in acqua fredda per 10 minuti dal momento dell'inizio dell'ebollizione.
- 5 Lavate l'insalata, asciugatela e suddividetela nei piatti, unite le patate tiepide e la trota, condite con la marinata e servite.