

SECONDI DI PESCE

Filetti di trota alla mollica di pane aromatica

Tradizione: Abruzzo

DOSI

6 persone

■ Ingredienti per 6 persone

Trote	3
Pancarré	200 g
Olio d'oliva extra-vergine	35 cl
Vino bianco	10 cl
Timo	
Maggiorana	
Alloro	
Salvia	
Rosmarino	
Aglione	
Prezzemolo	
Farina tipo 00	
Sale	

■ Preparazione

- 1 Pulire, lavare, sfilettare e spinare le trote. Salare e passare alla farina i filetti di trota ottenuti. Fare dorare in ambedue i lati in una padella con dell'olio molto velocemente senza far cuocerli troppo.
- 2 Poggiare dentro una teglia unta e cospargere con una mollica di pane aromatica procedendo nel seguente modo: dentro una terrina, sbriciolare la mollica di pane, versare l'olio d'oliva, il vino bianco e tutte le erbe aromatiche sopra elencate in uguale proporzione senza esagerare per evitare che la mollica diventi troppo forte di gusto.
- 3 Passare a gratinare in forno e finire di cuocere. Servire con un filo d'olio d'oliva extra vergine crudo accompagnando con delle patate possibilmente bollite.