

---

QUADERNO DI CUCINA

# Trota Salmonata

---

(Salmo trutta)

*“Perché i segreti di cucina si trasmettano  
tra le generazioni grazie ai quaderni”*



---

## INTRODUZIONE

---

I corpi idrici, quali torrenti, fiumi e laghi, da sempre hanno presentato legami stretti con le forme viventi che con essi interagiscono, piante e animali in primo luogo e con gli uomini che si sono stabiliti lungo le rive o negli ambienti generati dal dinamismo delle acque.

Molte delle civiltà che si sono sviluppate sulla terra hanno avuto una matrice fluviale e hanno usato il fiume come grande fonte di risorse, di acque, di terra, di alimenti o come vie per incontrarsi ed effettuare scambi.

Il Piemonte, per la ricchezza di corsi d'acqua dolce presenti sul territorio e tra questi il più importante fiume italiano, il Po, ha da sempre avuto uno stretto rapporto con l'acqua e le risorse ittiche presenti.

Fu durante il Medioevo che il consumo del pesce d'acqua dolce acquistò importanza tra le popolazioni, soprattutto a causa della chiusura delle grandi vie di comunicazione utilizzate anche per il trasporto merci e che portò ad un più costante consumo dei pesci di fiume. Nei secoli successivi la regolamentazione della pesca in Piemonte passò ai comuni ed i prodotti ittici, unitamente alle uova ed al formaggio diventarono cibo abituale della Quaresima e delle vigilie. I primi esempi di acquacoltura in Piemonte si sono registrati presso i monasteri, dove in alcune vasche venivano mantenuti esemplari vivi per il rifornimento delle cucine. Anche i mugnai ebbero un ruolo importante nella piscicoltura, con la gestione dei canali di alimentazione dei mulini che spesso trattenevano pesci di varie specie, catturati all'occorrenza.

Nelle Langhe comparvero le prime "tampe", piccoli bacini di raccolta dell'acqua piovana dove venivano messi in coltura principalmente trote, tinche ed anguille. Agli inizi dell'Ottocento documenti storici quantificano la pesca professionale in Piemonte pari a circa 30 unità in Val Varaita, 15 nella Valle Po ed oltre un centinaio in pianura.

A partire dagli anni Cinquanta anche a causa del crescente inquinamento dei corsi idrici, in Piemonte, così come in altre regioni italiane, si è sviluppata l'acquacoltura, soprattutto in zone ricche di acque sorgive ed incontaminate, rivolta principalmente alla trota iridea (*Oncorhynchus mykiss*) ed alla trota fario (*Salmo trutta*).

## L'ACQUACOLTURA IN PIEMONTE

Con 25 impianti di piscicoltura (dati 2007), il Piemonte rappresenta il 2,5% dell'acquacoltura nazionale, il 5,0% della piscicoltura nazionale ed il 6,6% della piscicoltura d'acqua dolce. A livello di produzioni ittiche il Piemonte, nel 2007, ha fatto registrare un volume di circa 1.031 t pari al 2,1% del dato nazionale. L'allevamento delle trote con una produzione di circa 921 t, è pari all'89,0% del totale regionale e al 3,2% di quello nazionale. Altre specie allevate in ambito regionale risultano i salmerini (3,7%), gli storioni (2,7%), la carpa comune (3,1%), l'anguilla (1,0%), oltre a produzioni minori di tinca e pesce gatto.

CITTÀ	PROVINCIA	SPECIE
01 Beinette	CN	Trote
02 Centallo	CN	Trote
03 Centallo	CN	Trote
04 Cerano	NO	Trote
05 Ceresole d'Alba	CN	Tinche
06 Chialamberto	TO	Trote - Salmerini
07 Cossato	BI	Carpa - Pesce gatto
08 Demonte	CN	Trote - Salmerini
09 Domodossola	VB	Trote
10 Domodossola	VB	Trote
11 Fossano	CN	Trote
12 Marano Ticino	NO	Storioni - Trote
13 Marano Ticino	NO	Anguille - Carpe
14 Mellea Fassano	CN	Trote
15 Morozzo	CN	Trote
16 Morozzo	CN	Trote
17 Ornavasso	VB	Trote - Gambero di fiume
18 Palonghera	CN	Trote
19 Perosa Argentina	TO	Trote - Salmerini
20 S. Biagio Mondovì	CN	Trote
21 Traversella	TO	Trote
22 Valgrana	CN	Trote
23 Villafranca	TO	Trote
24 Villar Pellice	TO	Trote - Storioni
25 Villar Pellice	TO	Trote - Storioni

## DISTRIBUZIONE REGIONALE DELLE AZIENDE DI ACQUACOLTURA



---

## LA TROTA

---

La Trota, un pesce di acqua dolce appartenente alla famiglia dei Salmonidi e all'ordine degli *Salmoniformes*, è diffusa in tutta Europa. La specie è particolarmente sensibile alle condizioni ambientali e vive solo in acque pulite, fresche e a limitato carico trofico.

Ha corpo fusiforme, slanciato, leggermente compresso e di altezza compresa circa 5 volte nella lunghezza totale. Il peduncolo caudale è robusto e la coda è leggermente forcuta, ha lobi molto marcati e margine posteriore lievemente concavo. La testa è conica con muso ottuso; la bocca si presenta ben sviluppata, con la posizione terminale leggermente obliqua verso l'alto.

Il corpo allungato unitamente ad una muscolatura possente permettono alla trota una notevole potenza di spinta nel nuoto, con la capacità di risalire la corrente dei torrenti impetuosi di montagna.

La trota iridea (*Oncorhynchus mykiss*), specie alloctona e maggiormente allevata, si caratterizza per una colorazione blu metallica, blu-verdastra dorsalmente, che si schiarisce con riflessi argentei sui fianchi, biancastra sul ventre. Presenza sui fianchi, in particolare sulla parte dorsale, di numerosissimi punti nerastri, fino sulla pinna caudale, sulla dorsale e sulla pinna adiposa.

La trota fario (*Salmo trutta*) presenta una colorazione variabile, più brillanti e nel periodo riproduttivo, olivastro, grigio-verdastra sul dorso, argentea o brunastra sui fianchi; presenza sulla parte superiore dei fianchi e sulla testa di macchiette nere e di macchie rosse o rosso aranciate, talvolta cerchiata da un alone biancastro.

La trota può raggiungere una lunghezza di circa 1 m e arrivare fino a 15 kg in alcune zone, ma nei torrenti di montagna esemplari di 300-500 g sono già considerati eccezionali.

Spesso si sente parlare di "trota salmonata". Non si tratta di una sottospecie, ma solamente di trote il cui colore rosato della carne ricorda quello del salmone. Il colore dipende dalla dieta della trota che, negli allevamenti, è spesso scelta proprio per ottenere la colorazione rosata delle carni.

Specie di primario interesse commerciale, è presente quotidianamente su tutti i mercati nazionali, commercializzata viva, fresca, congelata e surgelata, sia intera e sia in filetti, oppure affumicata; se ne commercializzano anche le uova.

---

## COME SFILETTARE UNA TROTA

---

Per la preparazione di filetti di pesce esistono due diversi procedimenti a seconda che ci si rivolga a pesci piatti o a pesci tondi come appunto la trota. In questo secondo caso la sfilettatura del pesce tende a ricavare due filetti simmetrici e privi di lisce, pronti per i diversi utilizzi in cucina.

Per sfilettare bene è preferibile utilizzare un coltello da filetto, con lama affilata, sottile e flessibile, in modo da seguire bene la carne e la lisca centrale del pesce. Tenere inoltre a portata di mano un coltello più robusto per tagliare le eventuali parti più dure.

Di seguito vengono descritte le principali operazioni da svolgere per una corretta preparazione dei filetti, partendo da esemplari freschi.

Per prima cosa si procede nel pulire il pesce dai visceri e dalle squame, solo se il filetto prevede la pelle, quindi nel lavaggio ed infine nell'accurata asciugatura.

Successivamente si procede nell'eliminare la testa, tenendo il coltello inclinato, in modo da recuperare al massimo la sottostante carne edibile; prima da un lato, arrivando fino alla spina, poi dall'altro rompendo anche la spina e separando la testa dal corpo. Si procede, quindi, nel tagliare il primo filetto, partendo dalla coda e seguendo in profondità la lisca principale; in questa fase è importante sentire la spina sotto il coltello man mano che si procede nel taglio. Con il coltello si puliscono i lati dove sono attaccate le piccole spine laterali e si dà al filetto una forma regolare. Stesse operazioni dovranno essere ripetute anche sull'altra metà della trota, così da ricavarne il secondo filetto.

Si procede, quindi, alla pulizia della parte della pancia dalle lisce e dalla pellicola che la riveste e, con un'apposita pinzetta si eliminano le lisce che sono ben distribuite lungo il filetto, anche aiutandosi con l'indice per sentirle in rilievo; le lisce vanno tirate seguendo la loro inclinazione, così da evitare di lacerare la carne o spezzarle prima della completa asportazione.

# Indice delle ricette

- 11** Zuppa di trote
- 12** Trota alla lavanda
- 13** Trote al cartoccio e salsa aioli
- 14** Quenelles di trota salmonata con salsa alle nocciole
- 15** Mousse di trota affumicata in cialda di parmigiano
- 16** Biancomangiare di trota
- 17** Trota salmonata con zabaione salato
- 18** Rillettes di trota con albicocche, fave, olive taggiasche, sale grosso e aglio fritto
- 19** Lasagnette con crema di ceci, maggiorana e trancetti di trota
- 20** Tartara di trota, mango, nocciole, menta e tabasco
- 21** Ravioli di trota con salsa agli agrumi e pepe rosa
- 22** Involtini di radicchio con filetto di trota e capperi di Pantelleria
- 23** Trote salmonate al burro aromatico
- 24** Trota salmonata affumicata con yogurt e mele
- 25** Trote in salsa di vendemmia
- 26** Trota all'agro
- 27** Trota salmonata all'astigiana
- 28** Trote salmonate al vino rosso e funghi
- 29** Trota salmonata alle mandorle
- 30** Torta salata di trota salmonata affumicata
- 31** Tartara di trota salmonata
- 32** Trota salmonata alla Piemontese
- 33** Trota salmonata al sale
- 34** Filetto di trota salmonata in carpione
- 35** Trota tartufata
- 36** Trote alla valdostana
- 37** Polpette di trota salmonata alle erbe
- 38** Trota affumicata con riso
- 39** Trota salmonata all'arancia
- 40** Trota al Marsala
- 41** Trote al cartoccio
- 42** Trote alle olive
- 43** Trota affumicata su letto di spinaci
- 44** Trota salmonata fritta in salsa
- 45** Carpaccio di trota salmonata con erba cipollina
- 46** Filetti di trota alla mollica di pane aromatica
- 47** Trota salmonata alla panna acida

# Zuppa di trote

---

## ZUPPA DI TROTE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 trote salmonate da porzione
- 300 g di pomodori maturi
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo sedano
- 1 spicchio aglio
- ½ limone
- olio d'oliva
- peperoncino piccante
- alloro, timo, basilico
- parmigiano grattugiato
- 4 fette pane casareccio
- sale, pepe

Sbucciare i pomodori, privarli dei semi e metterli a pezzi in una casseruola con la carota e la cipolla tritate, il peperoncino, il sedano, due foglie d'alloro, un rametto di timo e del basilico, qualche granello di pepe e mezzo bicchiere d'olio di oliva. Coprire con 2 litri di acqua, salare e portare ad ebollizione. Pulire le trote, squamarle, privandole della teste e delle lische; unirle alle verdure in ebollizione, coperchiare la pentola, e cuocere per circa 2 ore. In una ciotola schiacciare l'aglio, unire il tuorlo d'uovo e preparare una maionese aggiungendo l'olio di oliva goccia a goccia; quando la salsa sarà densa, salare e unire il succo del mezzo limone e un cucchiaio di salsa di pomodoro. A termine della cottura frullare le trote con il loro liquido di cottura. Al momento di servire sistemare nei piatti una fetta di pane tostato, ricoprire con un poco di maionese e parmigiano grattugiato e quindi versare il passato di trota molto caldo.

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera  
Blu edizioni 2006*

# Trota alla lavanda

# Trota in salsa aioli

## TROTA ALLA LAVANDA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 trote salmone di circa 400 g/cad
- 1 cucchiaio di fiori di lavanda
- 2 cucchiari di pane pesto
- olio extravergine di oliva
- insalatina misticanza
- melata di abete
- aceto di miele
- sale

Pulire, lavare e asciugare le trote ricavandone 4 filetti. Mescolare il pan pesto con i fiori di lavanda e mettere questo composto sui filetti di trota facendolo aderire bene da ambo i lati. Ungere una teglia da forno con olio extra vergine di oliva e adagiarvi i filetti di trota conditi. Infornare per circa 15 minuti in forno ben caldo a 180°. Sfnare e servire i singoli filetti su un letto di insalatina misticanza e condire con una vinagrette preparata a parte emulsionando molto bene olio extravergine d'oliva, un cucchiario di melata d'abete, una spruzzata di aceto di miele e sale.

*Ricetta esclusiva dell'Agriturismo Semitoun  
di Casteldelfino - Valle Varaita (CN) Tel. 0175 - 956002*

## TROTE AL CARTOCCIO E SALSA AÏOLI

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmone da porzione
- 4 spicchi d'aglio
- 1 tuorlo d'uovo
- salvia, aneto
- olio d'oliva
- sale

Pulire le trote, salarle all'interno e farcirle con mezzo spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia e un rametto di aneto. Ungere con poco olio d'oliva quattro fogli di alluminio e sistemare al centro di ognuno una trota; impacchettare strettamente e adagiare in una teglia capiente.

Cuocere in forno a 200°C per 20 minuti.

In un mortaio schiacciare bene l'aglio, unire il tuorlo d'uovo, un abbondante pizzico di sale e amalgamare. Procedere come per fare una maionese lasciando cadere a goccia l'olio e rimestando continuamente, sempre nello stesso senso, fino ad ottenere una salsa densa e compatta. Quando il pesce sarà cotto, aprire con cautela i cartocci a un'estremità e far colare via il liquido presente. Servire quindi le trote ben calde cosparse con abbondante salsa e delle patate lesse.

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera  
Blu edizioni 2006*

# Quenelles di trota

## QUENELLES DI TROTA SALMONATA CON SALSA ALLE NOCCIOLE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 300 g di polpa fresca di trota salmonata
- 2,5 dl di panna
- 50 g di nocciole tostate
- 1 albume
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- salvia, prezzemolo, alloro
- sale, pepe

Amalgamare, in una terrina, la polpa di trota salmonata con l'albume, 1 dl di panna, salvia e prezzemolo tritati, sale e pepe. Immergere la terrina in un altro recipiente con del ghiaccio e lavorare con una frusta finché il composto non sarà spumoso. Portare ad ebollizione mezzo litro d'acqua con il vino bianco, la carota, la cipolla, il sedano, l'aglio, due foglie d'alloro e qualche granello di pepe. Con l'aiuto di due cucchiari, precedentemente immersi nell'acqua bollente, prendere piccole dosi di composto a formare delle polpette e deporle con delicatezza nell'acqua bollente per pochi minuti e quindi deporle prima su carta assorbente e poi su un piatto di portata. Tritare finemente le nocciole e amalgamarle con la rimanente panna. Scaldare questa salsa su fuoco moderato per qualche minuto, quindi pepare, versarla sulle quenelles e portare in tavola.

*Le Quenelles, originarie della cucina francese, sono delle polpette dalla forma più affusolata, realizzate con l'aiuto di due cucchiari*

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera Blu edizioni 2006*

# Mousse di trota

## MOUSSE DI TROTA AFFUMICATA IN CIALDA DI PARMIGIANO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 150 g di filetti di trota salmonata affumicata
- 150 g di seirass (ricotta piemontese)
- 110 g di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla
- finocchietto selvatico
- olio d'oliva
- sale, pepe

Disporre sulla placca del forno 8 quadrati di carta oleata e sistemare su ognuno uno strato circolare di circa 10 cm di diametro di parmigiano grattugiato. Infornare a 220°C per circa quattro minuti, quindi toglierle dal forno e, aiutandosi con la carta, adagiare ciascuna cialda ancora calda su un bicchiere capovolto così da ottenere sei cestini. In un tegame far soffriggere, in olio d'oliva, la cipolla tritata finemente e mettere da parte. Tagliare la trota a dadini e frullarla nel mixer con la cipolla soffritta. Unire, quindi, la ricotta seirass, due cucchiari d'olio d'oliva, sale e pepe, amalgamare bene e riporre in frigo per qualche ora. Poco prima di servire, sistemare le cialde di parmigiano in un piatto di portata, riempirle con la mousse di trota e cospargerle con il finocchietto tritato.

*Il "Seirass" è la tradizionale ricotta Piemontese, ottenuta riscaldando il siero di latte vaccino, ovino e caprino, in purezza o misto.*

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera Blu edizioni 2006*

# Biancomangiare di trota con zabaione

## BIANCOMANGIARE DI TROTA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di circa 400 g
- 2 dl di latte intero
- 75 g di riso
- 50 g di mandorle sgusciate
- ½ limone
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- sale, pepe

### **PER LA DECORAZIONE:**

- un po' di riso colorato con zafferano
- un cucchiaino di prezzemolo tritato
- semi di pistacchio
- pinoli tostati, mandorle, noci
- spezie varie

Sistemare la trota in una pentola con il limone ed il vino, salare, ricoprirla d'acqua e lessarla. Appena cotta toglierla dalla pentola, asciugarla, privarla della pelle e delle lisce e ridurre la polpa in pasta usando il mortaio o il frullatore. Lessare, quindi, il riso nell'acqua di cottura della trota e metterlo da parte. Spellare le mandorle, tritarle finemente e diluirle con il latte. In una terrina amalgamare il pesce con il riso, unire le mandorle e un pizzico di sale e di pepe. Se il composto risultasse troppo liquido, farlo asciugare per qualche minuto su fuoco dolce. Versare quindi il tutto in uno stampo da budino, precedentemente unto d'olio, e lasciarlo riposare in frigo per alcune ore. Poco prima di servire, rovesciare il biancomangiare in un piatto di portata e decorarlo a piacere con il riso colorato con lo zafferano, prezzemolo, pinoli, pistacchi, mandorle e spezie.

*Chi ama la tradizione può cospargerlo di zucchero prima di decorarlo.*

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera Blu edizioni 2006*

## TROTA SALMONATA CON ZABAIONE SALATO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 trote salmonate di circa 400 g/cad
- 2 tuorli d'uovo
- 60 g di burro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- alloro, salvia
- sale, pepe

Pulire le trote e lessarle in acqua salata con alloro, salvia, ½ vino bianco e qualche grano di pepe. A cottura ultimata toglierle dalla pentola, dividerle in filetti privandole della pelle e delle lisce, e mantenerle in caldo. In un pentolino sbattere i tuorli con il burro ammorbidito finché il composto sarà soffice e spumoso. Cuocere a bagnomaria continuando a mescolare con una frusta e unendo, poco alla volta, il rimanente vino. Quando la salsa sarà densa e vellutata (ma non deve bollire), toglierla dal fuoco e incorporare un fiocchetto di burro, un pizzico di sale e di pepe. Sistemare i filetti di trota su un piatto di portata riscaldato, ricoprirli con lo zabaione salato e portare in tavola.

*Ricetta tratta da La trota nel Piatto, di Elma Schena e Adriano Ravera Blu edizioni 2006*

# Rillettes di trota

RILLETES DI TROTA CON ALBICOCHE, FAVE,  
OLIVE TAGGIASCHE, SALE GROSSO E AGLIO FRITTO

**Ingredienti per 4 persone:**

- 2 trote salmonate da porzione
- 6 foglie basilico
- 3 foglie menta
- olio extra vergine di oliva
- 60 g pancetta
- 200 g di fave
- 4 albicocche
- 12 olive taggiasche
- 1 spicchio di aglio
- sale, pepe

Pulire, spellare e deliscare le trote. Tagliarle, quindi, a tocchi di 2 cm e cuocerle a fuoco moderato in abbondante olio di oliva extra per 15 minuti. Al termine impastare i pezzi con un trito di basilico e menta e con della pancetta ripassata in padella e resa croccante. Mettere quindi l'impasto reso morbido (rillettes) in un vasetto a raffreddare in frigo. Sbollentare le fave e sbucciarle. Tagliare le albicocche in quarti. Spellare l'aglio e affettarlo sottilissimo, quindi friggerlo in olio ben caldo. Servire il patè con abbondante sale grezzo, pepe nero ed il condimento di fave, albicocche, olive e aglio fritto.

*I consigli dello chef: le rillettes sono un patè morbido da spalmare su del pane toscano grigliato.*

*Proposta dallo Chef Marco Fadiga - Fadiga Bistrot - Bologna  
www.marcofadigabistrot.com*

# Lasagnette di trota

LASAGNETTE CON CREMA DI CECI,  
MAGGIORANA E TRANCETTI DI TROTA

**Ingredienti per 4 persone:**

- filetti di trota salmonata 500 g
- 500 g di farina
- 9 uova
- 3 foglie di basilico
- 400 g di ceci
- 1 litro di acqua
- 3 rametti di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- olio extra vergine di oliva
- 30 gr burro
- sale, pepe

Impastare 500 g di farina con 9 uova e sale, quindi far riposare l'impasto in frigo coperto. Sfilettare e deliscare la trota. Cuocere in acqua, rosmarino e aglio i ceci ammolati per 45 minuti poi frullare e passare al setaccio. Montare la crema di ceci con olio extra vergine, sale, pepe e basilico facendo colare un filo di olio regolare. Rosolare i filetti in padella sul solo lato pelle. Cuocere le lasagnette, scolarle e mantecarle in una padella con olio extra vergine, burro e acqua di cottura, quindi aggiungere la crema di ceci e i trancetti di trota.

*Proposta dallo Chef Marco Fadiga - Fadiga Bistrot - Bologna  
www.marcofadigabistrot.com*

# Tartara di trota al tabasco

# Ravioli di trota

## TARTARA DI TROTA, MANGO, NOCCIOLE, MENTA E TABASCO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 filetto di trota salmonata di circa 500 g
- 1 mango (i rossi sono migliori dei verdi)
- 50 g di nocciole
- 1/2 albume
- olio extra vergine di oliva
- 3 foglie di menta
- 7 gocce di tabasco
- 10 gocce di limone
- sale

Spellare e deliscare il filetto. Tritare al coltello. Spellare il mango e tagliarlo a fette di 0,5 mm di spessore (perfetta l'affettatrice oppure un coltello a lama sottile ben affilato). Tostare le nocciole in forno mescolate a mezzo albume sbattuto e sale per 8 minuti a 220°. Condire la tartara con il mango, le nocciole, la menta il tabasco. Terminare con olio extra vergine, sale e pochissimo limone (troppo limone cuoce le carni).

*Il consiglio dello chef: se il mango, come spesso accade, è duro, mettetelo una notte in un sacchetto di plastica con una mela.*

*Proposta dallo Chef Marco Fadiga - Fadiga Bistrot - Bologna*

## RAVIOLI DI TROTA CON SALSA AGLI AGRUMI E PEPE ROSA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di circa 600 g
- 300 g di patate
- 300 g di semola di grano duro
- 4 uova
- 2 arance
- 1 limone
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- pepe rosa in grani
- olio extravergine di oliva
- sale

Disporre la trota in una pesciera con abbondante acqua leggermente salata, due carote, del sedano e una cipolla. Portare l'acqua a ebollizione e lasciare sobbollire per dieci minuti. Pulire la trota da lisca e spine e sminuzzarla. Contemporaneamente bollire in un'altra pentola le patate e poi macinarle e unirle alla polpa di trota. Preparare della pasta all'uovo e stenderla ottenendo uno spessore di circa mezzo centimetro. Fare dei cerchi di pasta del diametro di sette centimetri circa e spennellare con uovo sbattuto. Collocare sopra il composto di trota e patate e richiudere premendo con cura le dita lungo il contorno. Passare, quindi, alla preparazione della salsa. Tagliare a julienne la buccia di due arance e un limone. Cuocere leggermente con olio extravergine di oliva e poi bagnarle con il succo ricavato dalla spremitura degli agrumi. Cuocere per cinque minuti e aggiungere qualche grano di pepe rosa. Cuocere i ravioli per dieci minuti in abbondante acqua salata. Dopo averli scolati unirli alla salsa e lasciarli insaporire sul fuoco lento aggiungendo un po' d'acqua di cottura dei ravioli stessi. Disponerli ancora caldi su un comodo piatto da portata e decorarli con il pepe rosa.

*Proposte dallo Chef Aldo Di Martino - Roma - [www.ilcuocoincasa.com](http://www.ilcuocoincasa.com)*

# Involtini di radicchio

## INVOLTINI DI RADICCHIO CON FILETTO DI TROTA SALMONATA E CAPPERI DI PANTELLERIA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- filetto di trota salmonata 400 g
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di capperi di Pantelleria
- 50 g di pinoli
- 50 g di uvetta sultanina
- 100 g di olive di Gaeta
- 1 testa di radicchio
- 1 carota
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva
- sale

Imbiondire due spicchi d'aglio in un tegame con olio extravergine di oliva e aggiungervi i capperi di Pantelleria, le olive di Gaeta denocciolate, i pinoli, l'uvetta sultanina, precedentemente lasciata in ammollo in acqua tiepida per un'ora, e i filetti di trota tagliati a listarelle sottili. Fare insaporire il tutto per un paio di minuti a fuoco vivace. Preparare a parte del brodo vegetale con la carota e il sedano. A questo punto sfogliare il radicchio, allargare le foglie su un piano di lavoro e realizzare degli involtini ponendo al loro interno il composto precedentemente ottenuto. Gli involtini vanno chiusi con dei piccoli stuzzicadenti in legno. Disporre gli involtini in una teglia, cospargerli di olio extravergine d'oliva e salarli e cuocerli nel forno, preriscaldato a 180°. A metà cottura (circa 10 minuti) bagnare gli involtini con brodo vegetale e girarli dall'altro lato per ottenere una cottura uniforme. Una volta pronti servirli su un comodo piatto da portata e guarniti con una julienne di radicchio condita con olio e sale.

*Proposte dallo Chef Aldo Di Martino - Roma - [www.ilcuocoincasa.com](http://www.ilcuocoincasa.com)*

# Trota al burro aromatico

## TROTE SALMONATE AL BURRO AROMATICO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 20 g di burro
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 1 cucchiaino di pinoli
- erba cipollina
- 4 rametti di salvia
- sale, pepe

Pulire le trote eliminando la testa e le interiora. All'interno di ciascuna mettere 3 foglie di salvia, un pizzico di sale, pepe e quindi cuocerle al vapore per circa 20 minuti. Sciogliere il burro in una padella, far insaporire la salvia rimasta e quindi aggiungere il pangrattato, i pinoli, l'erba cipollina e i capperi risciacquati sotto l'acqua corrente. Il pangrattato alla fine dovrà apparire tostato ma non bruciato. Disporre le trote su un piatto da portata, cospargerle con il burro aromatico e portare in tavola.

*Ricetta tratta da L'Enciclopedia della cucina - Cucina leggera  
De Agostini S.p.A.*

# Trota, yogurt e mele

# Trote in salsa di vendemmia

## TROTA SALMONATA AFFUMICATA CON YOGURT E MELE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 filetto di trota salmonata affumicata di circa 200 g
- 100 g di yogurt magro
- 2 cipollotti
- 2 cetrioli
- 1 mela Grammy Smith
- erba cipollina tritata
- 1 spicchio d'aglio
- erba cipollina
- 1 rametto di menta
- sale, pepe

Lavare accuratamente i cetrioli e senza sbucciarli tagliarli a fettine; cospargerle di sale e lasciarle su un piano inclinato così che perdano l'acqua di vegetazione. Sbucciate i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili; lavare bene la mela, togliere il picciolo e senza sbucciarla, tagliarla a fette sottili. Tagliare a pezzi regolari i filetti di trota salmonata affumicata. Lavare accuratamente la menta e l'erba cipollina, sbucciare l'aglio e tritarli finemente insieme. Unire il trito allo yogurt, salare, pepare e mescolare delicatamente. Riunire in un'insalatiera i pezzi di trota, i cetrioli risciacquati in acqua corrente, la mela ed i cipollotti. Condire con lo yogurt aromatizzato e portare in tavola.

*Ricetta tratta da L'Enciclopedia della cucina - Cucina leggera  
De Agostini S.p.A.*

## TROTE IN SALSA DI VENDEMMIA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 1 cipolla
- farina bianca
- 800 g di pomodori maturi
- olio d'oliva
- rosmarino
- 1 cucchiaio di pinoli
- salvia fresca
- 1 cucchiaio di uva passa rinvenuta nel vino rosso zuccherato
- 20 chicchi di uva Barbera o altra uva ben matura
- 4 cucchiai di aceto di vino rosso
- scorza di limone
- 1 cucchiaio raso di zucchero
- sale

Lavare i pomodori, pelarli, liberarli dei semi e tagliarli finemente. Tritare anche la cipolla con la salvia e il rosmarino e farli rosolare con 2-3 cucchiai d'olio. Appena appassita la cipolla aggiungere i pomodori, l'uvetta rinvenuta, i pinoli, un po' di scorza di limone grattugiata, l'aceto e lo zucchero. Coprire e portare lentamente a cottura. Lavare e asciugare le trote, passarle nella farina e quindi friggerle a fuoco vivo in poco olio. Quando il pesce sarà arrostito, trasferirlo nel recipiente con la salsa, insieme ai chicchi d'uva nera, facendo attenzione a rigirarli delicatamente col cucchiaio di legno. Lasciate sul fuoco finché il pesce sarà completamente cotto. Servire le trote in un piatto da portata, circondate di salsa rossa, con l'uva in evidenza e ciuffi di salvia e rosmarino per decoro.

*Ricetta tratta da "Cucina del Piemonte collinare e vignaiolo"  
di Giovanni Gorla - Franco Muzio Editore 2002*

# Trota all'agro

## TROTA ALL'AGRO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 100 g acciughe sottosale
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 limone
- 1 costa di sedano
- 2 o 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 bicchiere di aceto bianco,
- 2 bicchieri di vino bianco,
- ½ bicchiere d'olio extravergine di oliva
- una spolverata di noce moscata
- olio per friggere
- farina
- sale

Pulire le trote privandole anche delle pinne e della testa, quindi tagliarle in 4-5 pezzi. Infarinare i tranci e friggerli nell'olio di oliva fino a quando saranno ben dorati. Sgocciolare e sistemare i pezzi in una terrina avendo cura di metterli ben vicini. A parte dissalare le acciughe e con l'aglio a pezzetti far soffriggere con qualche cucchiaio di olio d'oliva per 4-5 minuti. A parte soffriggere la cipolla a pezzi. Pulire il sedano e la carota e dopo averli tritati unirli al soffritto della cipolla, con l'aggiunta del vino bianco e dell'aceto, una grattatina di noce moscata e la scorza di ½ limone, lasciando cuocere il tutto per circa 30 minuti. Unire i contenuti dei due tegami e continuare la cottura per qualche minuto, eliminando la buccia di limone e aggiungendo i pinoli. Si versa il tutto sulle trote facendo ben attenzione che il liquido penetri bene tra i tranci, quindi lasciare raffreddare e servire dopo qualche ora, meglio ancora il giorno seguente.

# Trota all'astigiana

## TROTA SALMONATA ALL'ASTIGIANA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 40 g di burro
- alloro
- salvia
- prezzemolo
- erba cipollina
- 1 cipolla
- 1 bicchiere vino bianco
- ¼ bicchiere di rum
- 1 limone
- sale, pepe

Pulire le trote e farcirle singolarmente con una foglia di alloro, una di salvia, un ciuffo di prezzemolo e una noce di burro. Posizionare le trote in un tegame basso, una accanto all'altra, di taglio con la pancia in giù alternandole con una fetta di cipolla cruda. Coprirle a metà con il vino bianco, aggiungendo acqua se necessario, sale e qualche scorzetta di limone. Far cuocere prima sulla fiamma, poi infornare a forno caldo per 10 minuti, in modo che le trote "asciughino" terminando la cottura; in questa fase vanno bagnate con il rum. Utilizzare il fondo di cottura per condire le trote aperte e spinare sul piatto di portata, aggiungendo una presa di pepe nero, un po' di limone e un trito di prezzemolo ed erba cipollina.

*Ricetta tratta da "Cucina del Piemonte collinare e vignaiolo" di Giovanni Gorla - Franco Muzio Editore 2002*

# Trota al vino rosso alle mandorle

## TROTE SALMONATE AL VINO ROSSO E FUNGHI

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1,2 Kg di filetti di trota salmonata
- 1 scalogno, prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 50 gr di burro
- farina
- 1 bicchiere di vino rosso
- gr 200 di funghi porcini o champignons

Pulire i funghi e tagliarli molto sottili. Mettere in una padella antiaderente lo scalogno tritato grossolanamente e lo spicchio d'aglio e farli dorare nel burro. Lasciare soffriggere a fuoco medio aggiungendo al burro ben caldo i filetti di trota precedentemente infarinati. Lasciare cuocere per qualche minuto da entrambi i lati e poi aggiungere il vino rosso e subito dopo i funghi. Coprire ora la padella col suo coperchio o con un foglio di carta di alluminio, abbassare la fiamma e fare cuocere per circa 20 minuti aggiungendo, se necessario, un altro goccio di vino. Servire i filetti accompagnati da patate o altre verdure al vapore.

## TROTA SALMONATA ALLE MANDORLE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 tranci di trota salmonata dal peso di 350 g ciascuna
- 12 mandorle
- 1/2 bicchiere di brandy
- 1 noce di burro
- 100 g di panna da cucina
- 100 g farina
- sale, pepe

Infarinare leggermente i tranci di trota salmonata. In una padella, mettere la noce di burro e fate rosolare i filetti su entrambi i lati, a fuoco moderato per circa due minuti. Al termine trasferirli in un piatto di portata e mantenerlo al caldo. Nel fondo di cottura della padella aggiungere le mandorle spezzettate a piacere e farle tostare per pochi secondi, quindi bagnarle con il brandy e fare evaporare. Unire la panna ed amalgamare bene, regolare di sale e con la salsina preparata coprire i tranci di trota cotti. Servire caldo anche accompagnato con del purè.

# Torta salata di trota

## TORTA SALATA DI TROTA SALMONATA AFFUMICATA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 filetto di trota salmonata affumicata di circa 300 g
- pasta brisée 230 g
- 3 uova
- panna da cucina 25 cl
- 1 pizzico di noce moscata
- sale, pepe

Rivestire lo stampo per torte con un foglio di carta da forno e stendere la pasta brisée lasciando un bordo di 2 cm, da incidere con le forbici a intervalli regolari. Preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare il filetto di trota affumicata a pezzettini e distribuirli sul fondo dello stampo. In una ciotola battere le uova con la panna. Regolare di sale, pepare a piacere e cospargere di noce moscata. Versare il composto sulla pasta e infornare per 25 minuti. Sfnare, lasciare intiepidire per qualche minuto e servire.

# Tartara di trota

## TARTARA DI TROTA SALMONATA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 filetto di trota salmonata di circa 400 g
- riso basmati 200 g
- 2 limoni
- erba cipollina tritata
- 1 vasetto yogurt bianco non dolcificato
- 2 cucchiari di olio di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale, pepe

Tagliare a cubetti la trota salmonata, sistemarla in una terrina, condirla con il succo di 1 limone, aggiungere sale e pepe e cospargerla con l'erba cipollina tritata. Mescolare e lasciare insaporire per almeno 20 minuti. Portare a ebollizione l'acqua in una pentola, aggiungere 1 cucchiaino di sale grosso, versare il riso (meglio se del tipo basmati) e farlo cuocere per 10 minuti, quindi scolarlo e raffreddarlo. Frullare in un mixer lo yogurt bianco, aggiungere l'olio extravergine, il succo di 1 limone, lo spicchio d'aglio intero, un pizzico di sale e di pepe. Al momento di servire, bagnare l'interno di una tazzina da caffè con acqua tiepida, sistemarvi dentro 2 cucchiari di riso, schiacciatelo un poco e rovesciatelo su un piatto. Sistemate una cupoletta di riso in ogni piatto; procedere nello stesso modo con la tartara di trota, condire con un filo d'olio e portare a tavola.

# Trota alla piemontese Trota al sale

## TROTA SALMONATA ALLA PIEMONTESE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di circa 1 kg
- uvetta 15 g
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 costa di sedano
- salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 3 cucchiari d'aceto
- 3 cucchiari di olio di oliva
- 1 bicchiere di brodo
- 1 cucchiaino di farina
- 1 limone non trattato
- sale

Ammorbidire l'uvetta in una ciotola con l'acqua tiepida, quindi pulire la trota. In una casseruola, scaldare l'olio e fatevi soffriggere le verdure lavate e affettate con le spezie. Unire il pesce, l'aceto, la scorza di limone a striscioline, l'uvetta strizzata, il brodo caldo e insaporite il tutto con una presa di sale.

Coprire e fate sobbollire per circa 10 min, quindi prelevate il pesce. Stemperare la farina in pochissima acqua, unirla al fondo di cottura e far restringere la salsa. Incidere la trota sulla schiena, aprirla delicatamente in due parti, togliere le erbe aromatiche, l'aglio e la spina centrale e dividere la polpa nei piatti. Insaporire con una spruzzatina di limone. Mescolare bene la salsa, versarla sul pesce e portare subito in tavola.

## TROTA SALMONATA AL SALE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di circa 1,5 kg
- sale grosso 2 kg
- 1 rametto di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio

Eviscerare la trota, lavarla, asciugarla e inserire nella cavità addominale il rosmarino, la salvia e gli spicchi d'aglio sbucciati. In una teglia da forno versare il sale grosso per uno spessore di circa 1 cm e sistemare sopra la trota. Ricoprirla completamente di altro sale grosso, inumidire il sale con poca di acqua quindi mettere la teglia in forno preriscaldato a 220° e far cuocere per circa 1 ora. Togliere dal forno, fare intiepidire per 5 minuti a temperatura ambiente e quindi rompere la crosta di sale che si sarà formata. Servire subito, accompagnando il pesce con patate bollite o carote grattugiate al limone.

# Filetto di trota in carpione

# Trota tartufata

## FILETTO DI TROTA SALMONATA IN CARPIONE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di circa 1,5 Kg
- ½ cipolla
- 10 foglie di salvia
- 50 g burro
- 1 cucchiaio di farina
- 150 g vino bianco
- 50 g aceto di vino rosso
- sale

Sfilettare la trota e dividerla in otto tranci. Soffriggere con il burro la cipolla e la salvia e cuocere i tranci due minuti per lato nel soffritto precedentemente cotto. Togliere i tranci di trota e tenerli in caldo. Nel soffritto di cottura stemperare la farina e aggiungere il vino bianco e l'aceto. Fare prendere il bollore per 2/3 minuti affinché la salsa si addensi, dopodiché passarla al setaccio ed aggiustare di sale. Usare questa salsa ancora calda per condire i tranci di trota. Far riposare per almeno 24 ore prima di servire.

## TROTA TARTUFATA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 2 cipolle
- 1 costa di sedano
- sale

### **PER LA SALSA:**

- 50 g di tartufo nero
- 4-5 cucchiaini d'olio di oliva
- succo di 1 limone
- sale

Aprire le trote a libro, eliminare le lisce, lavarle e lessarle per 20 minuti in acqua bollente salata con il sedano e la cipolla a pezzi. Eliminare, quindi, la pelle e adagiarle su un piatto da portata.

Pulire il tartufo, pestarlo in un mortaio e fare soffriggere il composto nell'olio caldo. Aggiungere il succo di limone, salare e irrorare i pesci.

# Trote alla valdostana Polpette di trota

## TROTE ALLA VALDOSTANA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cipolla
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 3 foglie di salvia
- 1 tazzina di uvetta
- 1 cucchiaio di farina
- 1 bicchiere di aceto
- brodo
- burro
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe

Pulire e lavare accuratamente le trote sotto acqua corrente. Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a dadini, poi farle rosolare insieme con qualche cucchiaio di olio, la salvia e il rosmarino. Aggiungere le trote e far rosolare entrambi i lati, versare l'aceto e lasciare evaporare. Unire la scorza di limone grattugiata e l'uvetta, lasciata prima ammorbidire in acqua calda. Salare, pepare e portare a cottura bagnando con brodo caldo se necessario. A cottura ultimata scolare le trote dalla pentola e tenerle in caldo, filtrare il sugo e rimetterlo al fuoco inspessendolo con il burro lavorato con la farina. Versare la salsa sulle trote e portare a tavola.

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 700 g di filetti di trota
- 700 g di patate già lessate
- 6 cipollotti
- 30 g di burro
- 4 cucchiari di erbe aromatiche tritate finemente
- 2 limoni
- 1 uovo
- 100 g di pangrattato
- olio per friggere
- sale, pepe

## POLPETTE DI TROTA SALMONATA ALLE ERBE

In una padella fare fondere metà burro, unire il pesce e una tazza di acqua bollente, regolare di sale, coprire e lasciare sul fuoco per circa 15 minuti. Fare raffreddare, poi sminuzzare il filetto con una forchetta e trasferirlo in una ciotola. Aggiungere le patate lessate già ridotte a purea, regolare di sale e pepe a piacere. Lasciare appassire i cipollotti tritati nel burro rimasto e incorporarli al pesce e alle patate, profumare con le erbe aromatiche e le scorze grattugiate di 1 limone. Modellare 8 grosse polpette, immergetele prima nell'uovo sbattuto, poi passare nel pangrattato. Lasciare riposare per 1 ora circa, poi friggerle nell'olio bollente per 5 minuti, rigirandole più volte. Sgocciolarle bene e servirle subito ben calde con alcune fettine di limone.

# Trota affumicata con riso

# Trota all'arancia

## TROTA AFFUMICATA CON RISO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 150 g di trota salmonata affumicata
- 300 g di riso per risotti
- 3 uova
- 30 g di burro
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone
- 4 cucchiai di panna da cucina
- sale, pepe

In una casseruola portare a ebollizione l'acqua salata, e versare il riso cuocendolo per 16 minuti. Scolarlo e tenerlo da parte. Nel frattempo lessare le uova per 8 minuti. Quando sono sode raffreddarle e schiacciarle con una forchetta. Tagliare la trota affumicata a fettine alte mezzo centimetro circa. Tagliare quindi ogni fetta a pezzettini. Mondare, lavare e tritare il prezzemolo. Sciogliere il burro in una padella e fatevi saltare i pezzetti di trota affumicata mescolata con le uova, il riso, la panna e 2 cucchiari di succo di limone. Regolare di sale e pepe, unire il prezzemolo tritato e mescolare per ben amalgamare gli ingredienti. Trasferire sui singoli piatti e servire ben caldo.

## TROTA SALMONATA ALL'ARANCIA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata da 800 g circa
- 1 arancia
- burro 1 grossa noce
- olio extravergine d'oliva
- panna liquida 3-4 cucchiari
- sale, pepe
- prezzemolo tritato 1 cucchiario

Pulire la trota, lavarla, asciugarla e mettere al suo interno una grossa noce di burro e del prezzemolo tritato. Prendere una pirofila, oliarla ed adagiarci sopra la trota, salarla, peparla e metterla a cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora. Durante la cottura, di tanto in tanto, muovere la pirofila per staccare il pesce dal fondo e irrorarlo con il liquido di cottura. Quando mancheranno 5 minuti, versare sulla trota il succo di un'arancia e fare terminare la cottura in forno; sfornare e adagiare la trota su di un piatto da portata. Versare poi nel fondo di cottura la panna e mescolate; aggiustare di sale e mettere il tutto a cuocere a fuoco bassissimo affinché il sughetto si scaldi bene, quindi versarlo sulla trota e servire immediatamente

# Trota al marsala

## TROTA AL MARSALA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata da circa 1 kg
- 50 g capperi sotto sale
- 50 g burro
- 1 ciuffo di prezzemolo e salvia
- ½ bicchiere di marsala secco
- ½ bicchiere bianco secco
- sale, pepe

Pulire e lavare la trota, quindi riempire l'interno con il trito di prezzemolo e foglie di salvia. Adagiarla in una teglia praticando alcune incisioni sulla pelle, dalla testa alla coda. Irrorare il tutto con mezzo bicchiere di marsala e mezzo di vino bianco, e aggiungere i capperi tritati e i fiocchetti di burro. Lasciare cuocere per 40 minuti in forno caldo a 190°, versando di tanto in tanto sulla trota il sugo del fondo di cottura. A cottura ultimata servire ben calda su piatto da portata versando il sugo di cottura sul pesce.

# Trota al cartoccio

## TROTE AL CARTOCCIO

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 1 ciuffo prezzemolo
- aglio, carota, gambo sedano
- 2 cucchiai pangrattato
- 2 limoni
- 2 cucchiai olio d'oliva extravergine
- sale, pepe

Pulire le trote, lavarle e asciugarle. Pulire la carota, uno spicchio d'aglio, un gambo di sedano e un ciuffo di prezzemolo, tritare il tutto e mettere in una ciotola con due cucchiari di pangrattato, la buccia di un limone grattugiata, sale, pepe, due cucchiari di olio e il succo di un limone; mescolare con cura e amalgamate.

Riempire con un po' di composto le trote disporle ognuna su un foglio di carta di alluminio unta d'olio e coprirle con fettine di limone; chiudere i cartocci e cuocere in forno a 200°C per 20 minuti. Portare in tavola ancora calde.

# Trota alle olive

---

## TROTE ALLE OLIVE

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 1/2 limone
- 1 tazza di farina
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaino di capperi
- 2 filetti di acciuga
- olive verdi farcite
- 40 g di burro
- olio d'oliva
- sale, pepe

Lavare un bel ciuffo di prezzemolo e tritarlo con i capperi, le acciughe e qualche oliva. Raccogliere il trito in una ciotola, salare, pepare, spruzzare col succo di mezzo limone e tenerlo da parte. Pulire le trote, lavarle bene, quindi salarle internamente. In una capiente padella far scaldare 3 cucchiaini d'olio insieme a 40 grammi di burro. Disporre le trote leggermente infarinate e farle dorare da entrambi i lati per pochi minuti su fuoco moderato poi distribuire sul pesce il trito preparato in precedenza e continuare la cottura per altri 15 minuti. Un minuto prima di spegnere aggiungere ancora una manciata di olive farcite tagliate a fettine.

# Trota agli spinaci

---

## TROTA AFFUMICATA SU LETTO DI SPINACI

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 150 g di filetti di trota affumicata
- 1 cipolla tritata
- 800 g di spinaci freschi
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaino di senape dolce
- 1 cucchiaino di senape forte
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 200 g di ricotta
- 20 cl di latte
- noce moscata
- sale, pepe

Cuocere a vapore la cipolla e l'aglio senza grasso, aggiungere gli spinaci lavati, condire con sale, pepe, noce moscata e cuocere a vapore finché si ammorbidiscono, quindi lasciare sgocciolare bene. Sbattere bene insieme i due tipi di senape, il succo di limone, la ricotta e il latte; condire con sale e pepe e unire agli spinaci metà di questo composto. Mettere gli spinaci in una forma per gratin, posarvi sopra i filetti di trota e coprire col resto del composto. Gratinare per 12-15 minuti nel forno preriscaldato a circa 225°.

# Trota fritta in salsa

## TROTA SALMONATA FRITTA IN SALSA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 8 filetti di trota salmonata
- 100 g di farina
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di capperi
- 2 filetti d'acciuga
- 3 pomodori
- 4 cucchiaini di aceto
- brodo vegetale
- 1/2 limone
- 6 cucchiaini di olio di oliva
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- sale, pepe

Tritare l'aglio sbucciato, il prezzemolo, le acciughe e i capperi sgocciolati; versare il tutto in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio e fare riscaldare. Passare i filetti di trota nella farina e farli rosolare in una larga padella con l'olio rimasto. A fine cottura passateli nella carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. Adagiate i filetti nel tegame con il trito, salare, pepare, bagnare con l'aceto e lasciarlo evaporare a fiamma moderata. Lavare i pomodori, eliminare i semi e l'acqua di vegetazione, tagliarli a tocchetti e aggiungerli al tegame con la scorza di limone grattugiato. Bagnare con 1/2 bicchiere di brodo, coprire e ultimare la cottura per circa 10 min. Verificare sale e pepe e portare in tavola.

# Carpaccio di trota

## CARPACCIO DI TROTA SALMONATA CON ERBA CIPOLLINA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata da 800/1000 g
- 50 g di erba cipollina fresca
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 1 limone
- sale, pepe

Pulire accuratamente la trota, ricavarne due filetti e metterli in frigo nel comparto del ghiaccio, avendo cura che non si gelino. Appena ben raffreddate tagliarli con un adatto coltello in fette sottili. Sistemare le fette in un piatto di portata, condirle con l'erba cipollina tagliata finemente, poco sale, pepe, del succo di limone e un filo d'olio; guarnire con fili d'erba cipollina o con foglioline di aneto e servire con crostini di pane caldo e con burro.

# Filetti di Trota alla mollica Trota alla panna

## FILETTI DI TROTA ALLA MOLLICA DI PANE AROMATICA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 4 trote salmonate da porzione
- 200 g di pan carrè
- 3,5 dl di olio d'oliva extravergine
- 1 dl vino bianco
- timo, maggiorana, alloro, salvia, rosmarino
- aglio, prezzemolo
- 100 g di farina
- sale, pepe

Pulire, lavare, sfilettare e spinare le trote. Salare e passare alla farina i filetti di trota ottenuti. Dentro una terrina, sbriciolare la mollica di pane, versare l'olio d'oliva, il vino bianco e tutte le erbe aromatiche in uguale proporzione senza esagerare per evitare che la mollica diventi troppo forte di gusto. Fare dorare i filetti di trota in una padella con dell'olio senza farli cuocere troppo. Poggiare dentro una teglia unta e cospargere i filetti con la mollica aromatizzata, quindi mettere 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.

## TROTA SALMONATA ALLA PANNA ACIDA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 trota salmonata di 800 g
- 50 g burro
- 1/2 bicchiere vino bianco
- 150 g panna
- 2 limoni
- sale

Pulire, lavare e asciugare la trota. Fondere 50 g di burro in una teglia da forno e adagiarvi la trota salata dentro e fuori. Far cuocere per 20 minuti in forno già caldo a 180 gradi. Passare la trota sul piatto di portata e tenerla al caldo. Passare al fuoco il fondo di cottura e aggiungere 1/2 bicchiere di vino bianco. Far sfumare il vino a fiamma vivace e aggiungere 150 g di panna acidificata con il succo di un limone. Far consumare a metà e unire il succo del secondo limone. Aggiustare di sale, versare la salsa sulla trota e portare in tavola.



La Trota Salmonata della provincia di Cuneo  
è inserita nei Prodotti Agro-Alimentari Tradizionali (P.A.T.)  
ai sensi dell'Art. 8 del Decreto Legislativo 173/88  
del D.G.R. 46-5823 del 15 aprile 2002  
e del D.D. 81 del 24 aprile 2002.



*La carta utilizzata per produrre questa pubblicazione  
è stata realizzata con le alghe in eccesso della Laguna di Venezia,  
fibre provenienti da coltivazione integrata sostenibile e certificate FSC.*