

Fondo di tessuto
Atelier Habibi.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

TROTA ALL'AGRO

Un delicato filetto di pesce pronto da insaporire
con un condimento veloce che mescola il gusto pungente e dolce
delle cipolle all'aceto con agrumi e olive

Impegno Facilissimo Tempo 25 minuti PER 2-4 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA



2 filetti di **trota salmonata**
al naturale di Friultrota: allevata
in Italia, è cotta al vapore e già
spinata, pronta per il consumo,
a temperatura ambiente o
scaldata in acqua calda
direttamente in busta;
300 g di **fagiolini**;
1 **pompelmo rosa**; **olive**
verdi: saporite e già snocciate
le Nocellara Etnea di Madama
Oliva, coltivate sulle pendici
del vulcano; 1 **cipolla di**
Tropea, **aceto**, **vino bianco**,
olio extravergine di oliva,
sale, **pepe in grani**

LA RICETTA

1

CUOCETE

Pulite i fagiolini, lessateli
per 6-7 minuti in acqua
bollente salata e scolateli.
Tagliate a fette la cipolla
e cuocetela con 50 g di aceto,
50 g di vino e un po' di pepe,
per 3 minuti dal bollore.

2

PREPARETE

Dividete a spicchi il pompelmo
e, se volete, togliete la pellicina.
Scolate la cipolla conservando
il liquido di cottura.

3

ASSEMBLATE

Disponete i filetti di trota nei piatti,
con i fagiolini, la cipolla, le olive
e il pompelmo. Conditeli con olio
e il liquido delle cipolle.