

Le migliori ricette con la trota, tutte da provare! [FOTO]

Autore: cinziaR

Data: 22 Dicembre 2016



[dcgallery code='fotogallery.donnaclick.it_post_315781?']La trota è un pesce sano e sfizioso: può essere preparato in tanti modi e a tavola dà molte soddisfazioni... specie agli appassionati di pesce nelle acque dolci! Vediamo le migliori **ricette con la trota**.

Trota salmonata al vapore con patate

Ingredienti

- 300 gr di patate
- 4 filetti di trota
- Un mazzetto di erbe aromatiche fresche
- Un lime
- Olio sale e pepe

Ricetta

1. Pulite 300 gr di patate, lessatele 20 minuti, scolatele, sbucciatele ancora calde e schiacciatele con una forchetta
2. Posate intanto 4 filetti di trota salmonata, lavati e tamponati in una carta assorbente, nel cestello della pentola per cottura a vapore e cuocete per 10 minuti
3. Sciacquate e sgrondate un mazzetto di erbe aromatiche fresche e tritatele grossolanamente
4. Mescolate le patate
5. Condite con olio d'oliva, sale e pepe
6. Scolate le trote delicatamente e posatele sulle patate erborinate
7. Irrorate con un cucchiaino di olio di oliva, succo e scorzetta di lime
8. Servite

Trota in crosta di fiocchi di avena al forno

Ingredienti

- 20 gr di uvetta
- 20 gr di mirtilli secchi
- Vino bianco secco
- 4 trote
- 300 gr di fiocchi di avena
- Sale olio e pepe

Ricetta

1. Riscaldare il forno a 180°
2. Versate in una ciotola 20 gr di uvetta e 20 gr di mirtilli secchi
3. Copriteli con il vino bianco secco e lasciateli ammorbidire per 10 minuti
4. Rivestite una teglia con carta forno
5. Lavate e asciugate 4 trote, spennellatele con 3 cucchiaini di olio di oliva
6. Impanatele con 300 gr di fiocchi di avena
7. Sistemate nella teglia e infornate per 30 minuti
8. Sfornate e trasferite su un piatto da portata

Trota al cartoccio

Ingredienti

- Vino bianco secco
- 4 trote
- 2 pomodori maturi
- Sale e pepe
- Olio evo

Ricetta

1. Riscaldare il forno a 180°
2. Lavate e asciugate 2 pomodori maturi, tagliatele in 4 parti e poi a dadini
3. Stendete 4 fogli di carta forno su una placca
4. Adagiate il filetto di trota con la pelle su ciascun foglio
5. Aggiungete le foglie di prezzemolo e i dadini di pomodoro
6. Spolverizzate con sale e pepe
7. Irrorate con olio e un cucchiaino di vino bianco secco
8. Chiudete il cartoccio e infornate le trote per 35 minuti
9. Sfornate e trasferite nei piatti, aprendo il cartoccio di trota a tavola

Trota grigliata al pepe rosa

Ingredienti

- 4 trote pulite
- 2 limoni
- Rosmarino
- Pepe rosa
- Olio evo

Ricetta

1. Riscaldare una piastra alla massima temperatura
2. Lavate e asciugate 4 trote già pulite
3. Massaggiate con sale fino anche internamente
4. Praticate 2 tagli sulla pelle ambo i lati
5. Emulsionate con olio e il succo di 2 limoni
6. Insaporite con pepe rosa e rosmarino
7. Adagiate sulla piastra e grigliate 2 minuti per lato
8. Abbassate la fiamma e continuate la cottura per 15 minuti
9. Spennellate di tanto in tanto con l'emulsione preparata
10. Trasferite le trote nei piatti e servite.

Potrebbe interessarti:

[Le proteine sane da introdurre nell'alimentazione](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/le-migliori-ricette-con-la-trota-tutte-da-provare-foto/>

Generato il 28/04/2025