



## Filetti di trota salmonata in carpione

### **Ingredienti**

Una trota salmonata pulita e sfilettata, ogni filetto tagliato in tre pezzi

una cipolla

due spicchi di aglio

una manciata di foglie di salvia

un bicchiere di vino bianco, uno di aceto bianco, uno di acqua

olio

farina bianca

Sale grosso, 3-4 grani di pepe

Arriva l'estate e nella nostra tradizione piemontese delle vallate alpine, arriva il tempo dei "carpioni" zucchine, cotolette, uova, trote, tinche.

Sarebbero indicate le trote pescate nei torrenti, ma é difficile trovarle e allora mi accontento della bancarella del mercato.

Preparo il carpione, rosolo la cipolla tagliata a rondelle, l'aglio a fettine e la salvia in mezzo bicchiere di olio, quando la cipolla è appassita aggiungo il bicchiere di vino, l'acqua e l'aceto, i grani di pepe e due/tre pizzichi di sale grosso.

Quando raggiunge il bollore continuo la cottura abbassando un po' la fiamma.

Infarino i filetti di trota dopo averli asciugati, e li friggo nell'olio bollente.

Li scolo dall'olio quando hanno fatto una bella crosticina dorata, non ha importanza se all'interno sono ancora crudi perché il liquido bollente finirà di cuocerli.

Quando tutti i filetti sono fritti li adagio in un contenitore a chiusura ermetica, rovescio sopra la marinata bollente, chiudo subito e quando è freddo metto in frigo. Lascio riposare minimo tre giorni prima di gustarli, sono migliori dopo una settimana.