



Trota all'Arancia

Ingredienti

3 trote
3 fettine d'arancia
un poco di burro
olio extra vergine d'oliva
prezzemolo
uno spicchio d'aglio
3 foglie d'alloro
un rametto di rosmarino
pepe nero
timo
origano
sale
il succo di mezza arancia

Quando ho portato a casa queste tre trote mi sono messa al PC in cerca di qualche ricetta e consiglio, alla fine la mia ricetta è un sunto di tante messe insieme; così è nata la mia trota all'arancia.

Innanzitutto è meglio se vi fate pulire le trote direttamente in pescheria così che quando arrivate a casa basta lavarle bene sotto l'acqua.

Mettere nella pancia dei pesci un pochino di burro, sale, del trito di prezzemolo e aglio e una fettina d'arancia.

Salare l'esterno delle trote, quindi mettere tutte le spezie, un pochino di burro e dell'olio extra vergine d'oliva.

Trasferire la teglia in forno caldo a 180° per una ventina di minuti, quindi irrorare col succo d'arancia e lasciar cuocere ancora una decina di minuti circa. Spegner e lasciare in caldo ancora un po'.

Quando trasferite le trote sul piatto da portata condire con il sughetto del fondo della teglia.