

FILETTI DI TROTA ALLA MEDITERRANEA

origine: Italia

Tempo di Preparazione: 10 min.
Tempo di Cottura: 15 min.

Calorie:
Costo: economico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 filetti di trota
- 4 pomodori maturi
- una manciata di olive nere snocciolate
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- farina q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di olio di oliva
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- sale
- pepe

1. Infarinare i filetti di trota, salateli, pepateli e fateli rosolare nell'olio caldo. spruzzate con il vino e lasciate evaporare. Poi unite le olive, i pomodori lavati e tagliati a spicchiotti, regolate sale e pepe e cuocete per 10 min.

2. Infine, cospargete di prezzemolo e aglio tritati, cuocete ancora per 3-4 min. e portate in tavola ben caldo. Buon appetito!