

RICETTE D'ISPIRAZIONE STAGIONALE

Piatti suggeriti dall'Azienda Agricola Sorgenti della Valganna



INSALATA SFIZIOSA CON TROTA SALMONATA AFFUMICATA

TEMPO DI PREPARAZIONE 25 MINUTI

Ingredienti per 3 persone:

- 1 filetto di trota salmonata affumicata da 200 gr. circa
- 1/2 finocchio
- qualche foglia di rucola
- sale
- olio extravergine d'oliva
- succo di limone
- qualche kumquat noto anche come mandarino cinese (in alternativa arancia)
- semi di chia

Preparazione

1. Come prima cosa tagliate il finocchio e mettete rucola e finocchio a bagno per eliminare i residui di terra.
2. Prendete il filetto di trota salmonata affumicata e ricavatene delle fette abbastanza sottili.
3. Mettetele a marinare in una terrina con il succo di limone.
4. Tagliate il finocchio a fette.
5. In un piatto da portata fate un primo strato con la trota marinata e aggiungete un filo di olio.
6. Disporre a raggiera le foglie di rucola, salare e aggiungere un filo di olio.
7. Passare allo strato di finocchi, sempre da condire con un filo di olio e un pizzico di sale.
8. Aggiungere i mandarini cinesi a fette (o l'arancia a pezzetti)... usate le estremità per decorare la base del piatto.
9. Adesso fate un altro strato... trota salmonata affumicata e filo di olio.
10. Alternate strati di finocchio, rucola e trota affumicata e terminate con uno strato di trota, quindi guarnite con le fette di mandarino cinese e aggiungete semi di chia secondo gradimento.



ZUPPA DI TROTA

TEMPO DI PREPARAZIONE 40 MINUTI

Ingredienti:

- 1 kg. trote
- 1 patata grande
- 1 pomodoro grosso maturo
- 50 gr. olio d'oliva extra vergine
- 1 cipollotto
- 1 costa sedano
- 1 carota
- 1 mazzetto prezzemolo
- Rametti di timo e maggiorana
- 6 bacche ginepro
- 300 gr. biete

Preparazione

1. Pulisco e lavo le trotelle.
2. Taglio le verdure a dadini (salvo il prezzemolo, la maggiorana e il timo) e le faccio appassire in due cucchiai d'olio.
3. In una pentola capace, unisco le bacche di ginepro e poi unisco due litri di acqua calda, aggiusto di sale e lascio bollire sino che le verdure sono tenere.
4. Aggiungo le biete, dopo 5 minuti immergo le trote, ci vorranno pochi minuti di cottura.
5. Come sono pronte le estraggo, le sfiletto, rimetto la polpa a pezzettoni nella zuppa.
6. Prima di servire, aggiungo la maggiorana, il timo e il prezzemolo tritati finissimi e un filino d'olio crudo.



SALTIMBOCCA DI TROTA

TEMPO DI PREPARAZIONE 40 MINUTI

Ingredienti:

- 4 filetti di trota (se salmonata è più gustosa)
- 4 fette speck
- 4 foglie borragine (se non la trovate, la salvia va benissimo)
- farina di grano duro
- pepe
- sale

Preparazione

1. Prendete i filetti di trota, ponetevi sopra la fetta di speck e poi la foglia di borragine e fermate il tutto con uno stecchino.
2. Infarinate e friggete in padella antiaderente con olio di oliva, salate e pepate a piacere.