



Le ricette della cucina popolare di Pesca ok.

Trota al Forno

ingredienti: 1 trota olio vino sale prezzemolo ed aglio pangrattato patate e pomodorini pachino.

Tempo di cottura 30 minuti a seconda della grandezza della trota a 200 ° accendere sopra e sotto e ventilato se possibile.

Preparazione

adagiare la trota in una teglia con le patate tagliate a fettine ed i pomodorini pachini tagliati in 2.

preparare in un contenitore il pangrattato l'aglio tagliato a fettine finissime il prezzemolo e mescolare tutto con l'olio, fare una poltiglia abbastanza solida e metterla nella pancia della trota, chiudere con stuzzicadenti la pancia del pesce. Salare ed oliare la trota in superficie e aggiungere del vino.

Oleare la trota e le patate ed informare.

Tenere la teglia nel forno in posizione bassa fino a metà cottura, poi alzarla per far cuocere la parte superiore.

E' una ricetta semplice per cucinare la ricciola, tipica dei pescatori del Lazio. Come vedete le quantità i tempi ed il resto non sono ben specifici, questo perchè la ricetta è tramandata a voce e di famiglia in famiglia, confidiamo nel vostro spirito di chef e nel vostro apprezzamento per le cose buone di una volta.

Pesca ok staff.
info@pescaok.it