



## **Le ricette della cucina popolare di Pesca ok.**

### TROTE AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone  
4 trote di 200 gr. l'una  
½ kg. di pomodori pelati e senza semi  
olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo tritato finemente  
sale e pepe q.b.

In una padella molto larga fare imbiondire l'aglio nell'olio, aggiungere i pomodori, mettere un po' di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 20 minuti.

**(Tenere ben mescolato il composto con un cucchiaino di legno (!!!) spezzettando piano i pomodori).**

**Togliere l'aglio e appoggiare le trote precedentemente squamate,** pulite e lavate, nella padella. Farle cuocere per una decina di minuti, girandole con delicatezza dall'altro lato una sola volta, per non romperle.

Salare, disporre quindi su un piatto da portata (riscaldato precedentemente!!!) versare sopra il sugo, spolverizzare con il prezzemolo e servire molto caldo.

E' una ricetta semplice per cucinare la trota, tipica dei pescatori del Lazio-Veneto. 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