



## La trottella dell'alto Garda al forno e gazpacho all'aceto balsamico

**L**a trota del Lago di Garda ed un condimento tipicamente iberico danno vita ad una preparazione ricca di colori e profumi. Volendo si possono modificare i metodi di cottura del pesce, secondo il proprio gusto, restano comunque l'originalità e gli interessanti valori nutrizionali che queste materie prime contengono.

### Procedimento:

Lavate i filetti di trota, praticate un taglio trasversale dalla parte della larghezza ottenendo così due tranci, conservate in frigorifero. Mondate gli ortaggi, scottate in acqua bollente per 30 secondi i pomodori dopo aver praticato un'incisione con la punta di uno spelucchino sulla superficie, scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio, sbucciateli, tagliateli a metà conservando il succo in una terrina. Tagliate i peperoni a metà nel senso della lunghezza dopo aver rimosso il picciolo, svuotate dai semi e rimuovete con un coltello affilato la parte spugnosa interna. Regolate dunque tutte le verdure a piccoli cubi e raccoglieteli in una terrina. Ponete nel bicchiere del

frullatore il succo dei pomodori ed i ritagli delle verdure cubettate, aromatizzate con l'aglio tagliato a metà e liberato dal seme, versate l'aceto balsamico. Frullate fino ad ottenere una crema liscia che verrà versata nella terrina contenente i cubetti di verdura, mescolate delicatamente e condite con l'olio, il peperoncino e il sale. Profumate la preparazione con le foglie di basilico spezzettate a mano, conservate in frigorifero coprendo con pellicola alimentare per almeno un'ora, consentendo così alla stessa di acquisire il giusto aroma. Spadellate i tranci di filetti di trota in padella antiaderente con pochissimo olio caldo, adagiando prima la parte della polpa poi, una volta dorata, procedete cuocendo la parte della pelle, tutto questa operazione avverrà regolando la fiamma alla media potenza. Proseguite la cottura rigirando delicatamente i pezzi e regolando la fiamma, una volta ben dorati salateli e pepateli nella giusta misura e disponeteli nel piatto prescelto. Servite il gazpacho in una piccola salsiera e decorate con fili di erba cipollina o aromi a vostra scelta.



**Luca Barbieri** Chef e docente Formatore regimi dietetici speciali [www.cucinalinearemetabolica.it](http://www.cucinalinearemetabolica.it)

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 550 g di trote fresche
- 10 g di cipolle bianche
- 30 g di sedano
- 30 g di carote
- 30 g di peperoni rossi e gialli
- 20 g di cipollotti
- 50 g di pomodori freschi maturi
- 25 ml di olio extra vergine di oliva
- 15 ml di aceto balsamico
- Sale fino iodato
- Peperoncino rosso macinato
- 3 foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio
- 2 g di erba cipollina