

Rotolini di trota ai profumi gardesani



Preparazione

Pulire i filetti di trota, separando anche la pelle. Stendere all'interno dei filetti del burro con un trito di erbe aromatiche e buccia di limone grattugiata. Salare e pepare q.b. i filetti. Formare i rotolini e depositarli in una placca con della carta da forno. Infornare per circa 15 minuti a 180°. Preparare le olive tagliate a rondelle, dei capperi precedentemente messi in acqua, e saltarli con dell'olio extravergine. Stendere nel piatto gli spinaci cotti al vapore ed adagiare il rotolino di

trota, condire con la salsa di capperi ed olive, decorare il tutto con la pelle di trota essiccata al forno ed un pomodorino.

Ingredienti per persona

Ingredienti	gr.	Parte edibile	Peso netto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Kcal
Filetti di trota	150	100 %	150	30,45	6,15		177
Burro	20	100 %	10	0,08	8,34	0,11	75,8
Spinaci	150	83 %	124,5	6,14	1,26	5,24	56,02
Olio q.b.							
Capperi	20	100 %	20	0,52	0,17	0,98	4,6
Olive	20	74 %	14,8	0,43	6,78	0,21	63,51
Pomodori	30	100 %	30	0,36	0,06	0,84	5,1
Totale per porzione	390		359,3	37,98	22,76	7,38	382,03



Istituto Professionale di Stato
per i Servizi Alberghieri
e della Ristorazione
"Caterina de' Medici"

