

Trota alla valdostana

Ricetta Valdostana

a cura di Luigi Sudano

INGREDIENTI per 1 persona

- 150 gr di trota
- 50 gr di carota
- 25 gr di costa di sedano
- 50 gr di cipolla
- 25 gr di limone
- ¼ di spicchio di aglio
- 1 rametto di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 30 gr di uvetta
- 5 gr di farina
- ½ di bicchiere di aceto
- 50 gr di brodo
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Prima della preparazione di questo piatto valdostano si deve mettere l'uvetta a bagno per qualche ora. Pulire e lavare accuratamente le trote sotto l'acqua corrente. Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a dadini; farle quindi rosolare insieme con pochissimo olio d'oliva, la salvia ed il rosmarino. Aggiungere le trote e farle rosolare in entrambi i lati; versare l'aceto e lasciare evaporare.

Unire la scorza del limone grattugiata e l'uvetta (lasciata prima ammorbidire in acqua calda).

Salare, pepare e portare a cottura bagnando con il brodo caldo.

A cottura ultimata scolare le trote dalla pentola e tenerle al caldo; filtrare il sugo e rimetterlo al fuoco inspessendolo con la farina. Versare la salsa sulle trote.



CURIOSITÀ

La cucina valdostana è una cucina che, ancor più di molte altre, dipende dal proprio territorio: mostra maggiori affinità con le regioni transalpine limitrofe quale ad esempio la Savoia.

La sua caratteristica più importante nella tradizione è l'assenza della pasta, caso abbastanza raro, se non unico, in Italia e lo scarso utilizzo dell'olio.

Il piatto sostitutivo della pasta è identificato nella numerose zuppe e minestre di origine contadina preparate con le verdure di stagione ed arricchite con brodi a base di carne, burro e formaggio.



VINO CONSIGLIATO
Blanc de Morgex

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 448

Proteine	g 40	Colesterolo	mg 137	Fibra	g 5,46
Lipidi	g 18	Ac. grassi saturi	g 3,44	Sodio	mg 385
Glucidi	g 33	Ac. grassi monoinsaturi	g 9,47		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,92		