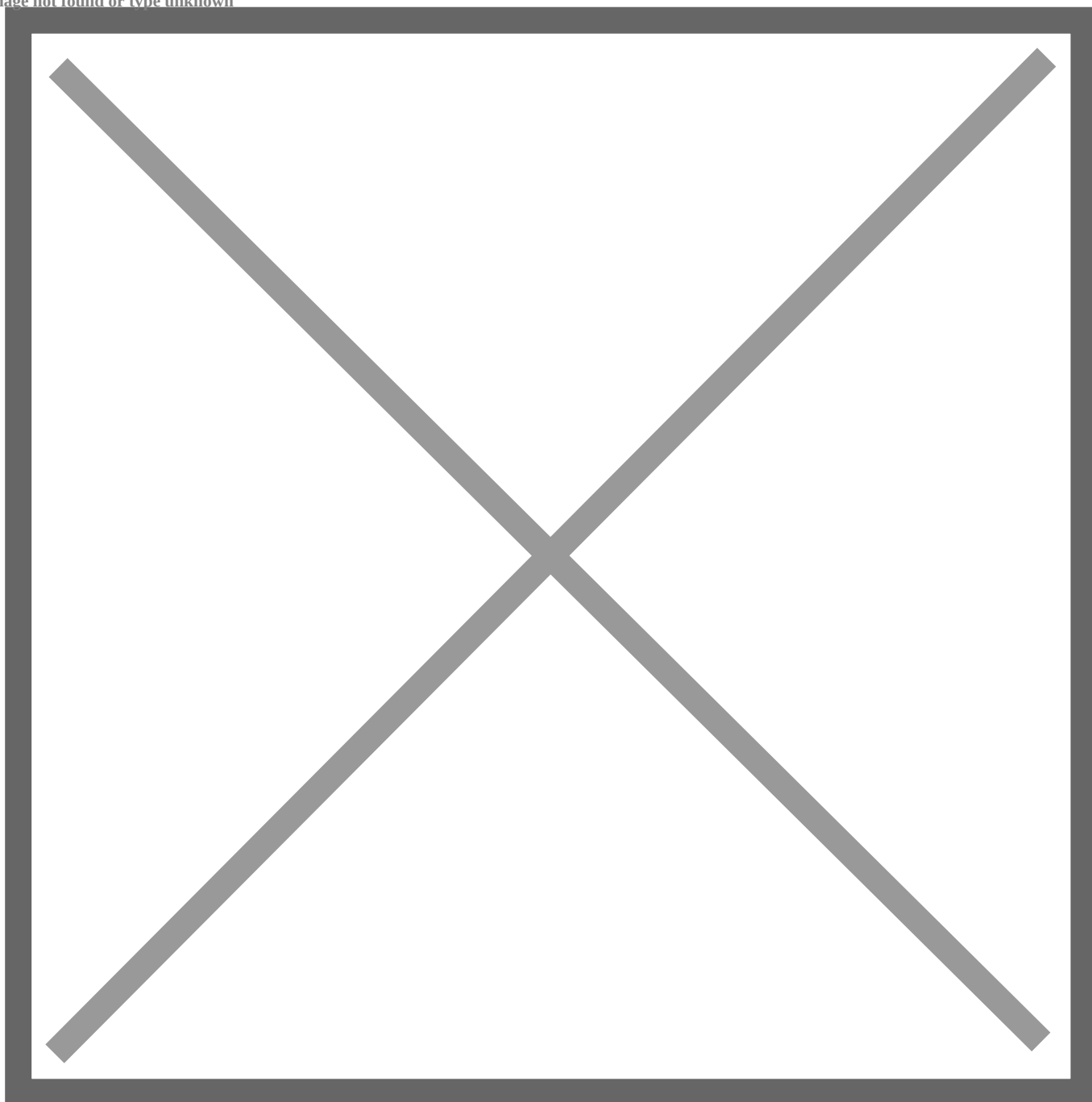


Involtini di trota con misticanza di campo e bietoline

Image not found or type unknown



Ingredienti per 6 persone

- 3 trote piccole
- 1 kg di bietoline

- *insalata di campo*
- *1 carota*
- *2 coste di sedano*
- *1/2 cipolla*
- *2 spicchi di aglio*
- *1 manciata di erbe aromatiche fresche*
- *alloro*
- *rosmarino*
- *olio extravergine di oliva*
- *sale*
- *pepe*

•

Esecuzione

Lavare, sviscerare e sfilettare le trote. Intanto far bollire le bietoline in abbondante acqua salata e scolarle bene. Tagliare a pezzetti la carota, il sedano e la cipolla e metterli in un tegame alto 10 cm con l'alloro, il rosmarino e i due spicchi di aglio. Coprire con acqua e portare a ebollizione. Stendere i filetti di trota, salarli, e peparli, aggiungere il trito di erbe aromatiche e le bietoline. Farne dei rotolini di circa 3 cm di diametro, avvolgerli nella pellicola trasparente e poi in un foglio di alluminio. Immergerli nel tegame con le verdure per circa 810 minuti. Estrarli e togliere l'alluminio e la pellicola. Servire subito su un lettino di insalata di campo e condire con un filo di olio extravergine di oliva.