

# ANTIPASTO AUTUNNO

## Trota alla Gardesana

4 persone

600 grammi trota salmonata

400 grammi cipolle bianche

50 grammi olive nere

30 grammi pinoli

30 grammi capperi sotto sale

un bicchiere scarso di vino bianco (2 decilitri)

uno spicchio d'aglio

olio extra vergine

cannella in polvere

sale e pepe

Lavare le trote ed eviscerarle

Cuocere a vapore per circa 10 minuti, lasciare raffreddare e pulire da pelle e lisce

Tagliare i filetti in pezzi di medie dimensioni e riporli in una pirofila

In una padella stufare in poco olio l'aglio e la cipolla tagliata a fettine, salare leggermente e cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Bagnare con l'aceto e continuare la cottura per altri 15 minuti circa

Togliere dal fuoco, eliminare l'aglio e unire le olive verdi precedentemente tagliate a rondelle, i capperi lavati e i pinoli tostati. Mescolare e aggiungere olio di oliva extravergine. Lasciare intiepidire

Distribuire sul pesce un pizzico di cannella e un poco di sale, condire con l'intingolo ottenuto e aggiungere un filo di olio a crudo. Ricoprire e lasciare riposare per qualche ora

Servire a temperatura ambiente accompagnando con polenta fresca o abbrustolita

### Composizione dell'antipasto

Proteine 13,9 grammi

Lipidi 4,7 grammi

Carboidrati 5,2 grammi

Kcal 129