



RICETTA

TROTA AL CUMINO NERO E AL SESAMO CON FINOCCHI



ROSMARINUS
PROSTRATUS



INGREDIENTI

Per 4 persone:

- › 2 pesci interi da sfilettare in 4 filetti lasciando la pelle
- › 1 limone non trattato o 1 arancia (dipende dalla stagione)
- › olio extravergine di oliva
- › 2 spicchi d'aglio grandi
- › 3 rametti di rosmarino fresco
- › 2 cucchiaini di sesamo
- › 2 cucchiaini di cumino nero
- › Sale grosso
- › 2 arance
- › 2 finocchi
- › Semi di anice

TEMPI DI PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 20 min

PROCEDIMENTO

In questa ricetta si può utilizzare sia la trota salmonata che il salmone, la scelta dipende dall'intensità del gusto che si vuole raggiungere, la prima è più delicata, la seconda più saporita. In entrambi i casi i filetti di pesce, con la pelle, devono essere fatti macerare per almeno un'ora in olio extra vergine, succo di limone, l'aglio tagliato a fettine e rosmarino fresco. Questo, oltre ad insaporire il pesce, ridurrà i tempi di cottura. A macerazione conclusa, massaggiare il filetto con il sale grosso, il cumino nero ed il sesamo.

Messi i filetti in una teglia da forno, li si copre con della carta stagnola e si fanno cuocere per circa 10 minuti a 180 gradi a cottura ventilata. Si toglie quindi la carta stagnola e si attiva il grill per altri 5/7 minuti. Il pesce è pronto e si accompagna molto bene ad un'insalata fresca di finocchi, arance e semi di anice.