

Trote alle erbe in teglia

Per 4 porzioni

Leccarda

Pesce:

50 g di rosmarino fresco
50 g di timo al limone fresco
50 g di dragoncello fresco
50 g di origano fresco
5 cucchiaini di olio d'oliva
Sale al peperoncino
1 cucchiaino di pepe al limone
3-4 cucchiaini di miscela di pepe colorato
4 trote fresche da ca. 300 g,
pronte da cucinare
1 limone bio
Sale marino
4 ramoscelli di prezzemolo riccio
1 cucchiaino di cacao
30 g di burro

Per porzione

564 kcal, 5 g carb., 32 g gr., 63 g prot.,
0,4 UP

1. Pulire le erbe, sciacquarle e scuotere via l'acqua. Tritare finemente metà delle erbe e metterle da parte.

2. Distribuire l'olio d'oliva nella leccarda. Cospargere con sale al peperoncino, pepe al limone e pepe colorato. Distribuirvi sopra tutte le erbe.

3. Sciacquare brevemente le trote con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e spremerlo. Irrorare le trote con il succo di limone e insaporire l'interno e l'esterno con il sale marino. Nel ventre di ciascuna trota inserire un ramoscello di prezzemolo e un po' di scorza grattugiata di limone.

4. Adagiare le trote nella leccarda. Distribuirvi sopra le erbe tritate, cospargere con cacao in polvere e fiocchi di burro. Far cuocere come indicato.

Regolazione

Leccarda, livello 2
Combinazione microonde
Aria calda 4D
190 °C
360 watt
Tempo di cottura: 18-20 minuti

Impostazione alternativa

Leccarda
Aria calda 4D
190 °C
Tempo di cottura: 40-45 minuti
Se si utilizza l'aria calda 4D è possibile posizionare gli accessori nei piani dall'1 al 4, a scelta.

Consiglio:

Con la scorza di limone si dona al pesce una nota fresca ma non aspra.