
Filetto di trota salmonata con salsa all'arancia, senape e menta

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Ecco una ricetta davvero facile da preparare, molto fresca, profumatissima e saporita, con le note dolci della frutta che riprendono in maniera fantastica quelle del pesce. Un piatto davvero ottimo che delizierà tutti. Dal blog [La piccola casa](#)

Per affrontare meglio il caldo, preparo spesso ricette fresche, possibilmente non cotte e se cotte che diano la sensazione di fresco. Questa volta ho optato per una trota all'arancia, in rete si trovano moltissime ricette su questo tema, la differenza è che ho pensato di creare una salsa aromatica d'arancia da aggiungere a fine cottura, una salsa fresca grazie anche alla menta, io uso quella glaciale, alla senape che dà la giusta nota speziata, e anche a un poco di distillato alla arancia, io ho usato il cointreau, ma va bene anche il grand marnier, il triple sec. Per aumentare un poco la consistenza ho aggiunto dello scalogno tritato e per il profumo anche un po' di timo. La ricetta è davvero facile da preparare, molto fresca al palato, profumatissima e saporita, le note dolci della frutta riprendono in maniera fantastica quelle del pesce. Un piatto davvero ottimo che ha deliziato tutti. L'unico rammarico? Non aver comprato qualche trota salmonata in più.

Ingredienti per due persone:

una trota salmonata o due filetti di trota salmonata

due arance

foglie di menta fresca

foglie di timo fresco (meglio serpillio o limone)

uno scalogno

un cucchiaino di semi di senape

un bicchierino di Cointreau o Grand Marnier

sale grosso

olio extra vergine di oliva

Nel caso si parta dalla trota intera eviscerarla, quindi tagliare la testa e sfilettarla, tagliare a metà una delle arance, mettere da parte qualche fetta per la decorazione dei piatti, quindi spremere, versare il succo sui filetti di trota salmonata e lasciare marinare per un'ora al fresco. Nel frattempo pelare l'altra arancia quindi tagliarla a pezzi e metterla nel mortaio, aggiungere una piccola manciata di foglie di menta fresca e una presa di foglie di timo (preferibilmente serpillio o limone, si sposa meglio il profumo), aggiungere un cucchiaino di semi di senape, una piccola presa di sale grosso, un po' di Cointreau o Grand Marnier, tritare un piccolo scalogno e aggiungerlo insieme ad un cucchiaio d'olio evo, quindi pestare per bene sino ad ottenere un impasto cremoso, ma ancora consistente.

Scolare i filetti di trota e farli andare dalla parte della pelle in padella con un filo d'olio per quattro o cinque minuti, durante la cottura aggiungere poco sale e poca salsa dal mortaio.

Servire la trota al centro del piatto e coprire con la salsa di arance, menta e senape, decorare con alcune fette di arancia.

Buon appetito a tutte e tutti con questa fresca ricetta di pesce!