

## Filetti di trota con fiori e zucchine



Esecuzione: Facile

Preparazione: 15

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Stacca i fiori dalle zucchine e lavalì, toglì i pistilli e fallì a dadini con le zucchine. Affetta a velo lo scalogno e fallo dorare con 3 cucchiaini d'olio e aggiungi fiori e zucchine. Fai saltare il tutto a fiamma viva, abbassa il fuoco, sala e copri continuando a cuocere per qualche minuto. Scalda in un tegame il restante olio, aggiungi i pesci tenendo la pelle verso il basso e cuocili per 5-6' senza girarli.

Trita l'aglio sbucciato, il basilico e l'origano. Poco prima di togliere il pesce dal fuoco aggiungi la zuccina, le erbe, un pizzico di sale e pepe e l'aceto.

### Ingredienti per 4 persone

- Per la trota:

- 4 filetti di trota da 120 g circa l'uno
- 300 g di zucchine con il fiore
- 1 scalogno
- 5 cucchiaini di olio EV
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- origano
- alcune gocce di aceto ai lamponi
- sale e pepe