ALLES FISCH

TROTA ALLA QUINOA

Ingredienti

- per 4 persone:
- filetti di trota puliti e senza pelle 500 gr
- lattuga 500 gr
- indivia belga 500 gr
- quinoa soffiata 40 gr
- cipollotto 1 pz
- olio extravergine di oliva
- timo
- sale
- pepe

Tagliate a pezzi i filetti di trota, conditeli con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e le foglioline tritate di un rametto di timo.

Impanateli nella quinoa soffiata, poneteli in una teglia rivestita di carta da forno e infornateli a 200 °C nel forno ventilato per 10? circa.

Affettate il cipollotto e le insalate. Saltateli vivacemente in padella con un filo di olio, sale e pepe per 5?.

Serviteli con la trota.

Copiata

da: https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/pesce/trota-alla-quinoa/#step-1