



SUGO DI TROTA E POMODORO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di trota fresca in filetti
- 250 grammi di pomodori a cubetti
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciati
- basilico fresco a piacere, q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella capiente, scalda circa 2 cucchiaini di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
- 2° Aggiungi i filetti di trota fresca nella padella e cuoci fino a quando sono dorati su entrambi i lati. Puoi spezzettarli con una forchetta mentre cuociono.
- 3° Aggiungi i pomodori a cubetti. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per permettere agli ingredienti di amalgamarsi.
- 4° Condisci con sale e pepe a piacere.
- 5° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 10-15 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
- 6° Aggiungi basilico fresco tritato alla fine per un tocco di freschezza.
- 7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
- 8° Servi il sugo di trota e pomodoro sopra la pasta o il riso integrale.
- 9° Servi il sugo di trota e pomodoro sopra la pasta o il riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (303 g)	% AR
ENERGIA	78 kcal	238 kcal	12 %
PROTEINE	7 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	5 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	20 mg	59 mg	2 %