



INSALATA DI FIORI SU FILETTO DI TROTA

per 4 persone

Ingredienti

Insalata di fiori

- 8 violette del pensiero
- 4 fiori di calendula
- 8 fiori di borragine
- 8 fiori di verbasco
- 3 C cerfoglio a ciuffetti
- 20 g crescione
- 20 g rucola
- 20 g valerianella
- 20 g insalata riccia

Dressing

- 20 ml aceto di vino bianco
- 0 di champagne
- 30 ml aceto di mele
- 30 ml acqua
- 50 ml olio d'oliva
- 30 ml olio di sesamo
- sale
- pepe appena macinato

Preparazione

Insalata di fiori

- Pulire le violette del pensiero, i fiori di calendula, di borragine e di verbasco, togliere poi i petali.
- Lavare il cerfoglio, il crescione, la rucola, la valerianella e l'insalata riccia, spezzettarla e asciugarla.

Dressing

- Mescolare bene l'aceto di vino bianco e di mele e l'acqua, aggiungere lentamente l'olio d'oliva e di sesamo mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Aromatizzare con sale e pepe.

Ultimazione

- Togliere la pelle ai filetti di trota cotti (5 minuti) e disporre sui piatti.
- Condire i petali di fiori e le insalate spezzettate con il dressing e distribuire sopra i filetti di trota. Versare a filo il dressing rimanente e servire.

Altro

4 filetti di trota Cotti

SUGGERIMENTI

- A seconda della stagione potete usare anche altri fiori, ad esempio dente di leone (tarassaco), crescione cappuccino, quadrifoglio, girasole, primula, gelsomino, malva, rosa, erba cipollina e altri ancora. Fate però attenzione ai fiori velenosi, infatti non tutti i fiori sono commestibili.
- In autunno e inverno potete usare fiori essiccati.
- Provate quest'insalata anche con del salmerino, del salmone, del rombo o dei gamberetti.
- Anche un dressing al balsamico o al kren va molto bene.
- Se è stagione potete arricchire l'insalata con dei gallinacci o dei porcini. Anche della rapa bianca, dei pomodori o dei cetrioli a fette ci starebbero bene.

Fonte: Gustare nelle Dolomiti, Heinrich Gasteiger