

Ricetta natalizia salutare per il cuore: Trota al forno con verdure



Una ricetta festiva, sana per il cuore e facile da preparare:

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 trote fresche (eviscerate)
- 2 limoni (biologici)
- 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche (ad esempio prezzemolo, aneto, timo)
- 300 g di verdure miste (ad esempio carote, zucchine, finocchio)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale, pepe

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare le verdure a listarelle sottili e condirle con olio d'oliva, sale e pepe.
3. Insaporire le trote con sale e pepe, sia all'interno che all'esterno, e farcirle con le erbe e fettine di limone.
4. Disporre le trote e le verdure in una pirofila e irrorare con un po' di succo di limone.
5. Cuocere in forno per 20–25 minuti, fino a quando la trota risulterà morbida e le verdure leggermente caramellate.

La trota è ricca di acidi grassi omega-3, che proteggono il cuore e i vasi sanguigni, mentre le verdure forniscono vitamine e minerali essenziali. L'olio d'oliva aggiunge grassi sani, e l'assenza di salse pesanti rende il piatto leggero per il sistema cardiovascolare.