



Trucha rellena al horno



4 Personas.



40 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para la trucha rellena:

- 660g de filetes de trucha
- Sal
- Pimienta molida
- Tomillo
- 100g de jamón serrano reserva
- 2 tomates pera
- 20g de pan rallado
- Ajo granulado
- Perejil seco

Para la salsa:

- Jugo de cocción
- 1 cucharada de harina fina de maíz

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
130	9,25 g	9,77 g	37,48 g

Información adicional: Una receta donde la trucha es el ingrediente principal, uno de los pescados azules menos grasos, muy completo. Nos aporta omega 3, vitaminas B3 y D y es una fuente de selenio y fósforo.

1



Para la trucha rellena: salpimentamos los filetes de trucha porcionados por la parte sin piel y añadimos un poco de tomillo. Disponemos las láminas de jamón serrano sobre 4 de las truchas.

2



Cortamos el tomate en finas rodajas y lo ponemos sobre el jamón. Por último, colocamos los filetes restantes con la piel hacia arriba, cerrando así las truchas rellenas. Las disponemos en una bandeja con papel de hornear.

3



Espolvoreamos la superficie con una mezcla de pan rallado, ajo granulado y perejil y horneamos a 190 °C durante 15 minutos aproximadamente. Pasado el tiempo, reservamos las truchas rellenas en una fuente.

4



Para la salsa: vertemos el jugo de cocción en una sartén, agregamos la harina fina de maíz y espesamos ligeramente. Servimos la salsa en la base del plato que más nos guste, disponemos la trucha rellena y... ¡a disfrutar!

