

F. Trucha con Verduras a la Italiana

Últimamente podemos encontrar fácilmente filetes de trucha sin espinas y sin piel procedentes de Noruega, de buen tamaño y de aspecto similar a una suprema de salmón pero que nos aporta tan sólo 90kcal y 3g de grasa por cada 100g. Por ello, es considerado un pescado semi-graso (el salmón contiene 11g grasa y 180kcal por cada 100g). Si no encuentras los filetes de trucha, puedes utilizar una trucha retirando la espina o cualquier otro pescado sin espinas y preferiblemente sin piel.

INGREDIENTES:

- 2 Filetes de trucha de 150g c/u
- 200g Judías verdes “boby”
- 50g Tomates cherry (6-8uds)
- 4 Cucharadas generosas de albahaca fresca
- ½ ud Chile fresco verde (opcional)
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Lavar y retirar las puntas a las judías verdes.
3. Escaldar las judías en agua hirviendo o en el microondas 3 minutos. Refrescar y reservar.
4. Majar en el mortero el diente de ajo (sin el germen para que no repita) con las hojas de albahaca y el chile sin semillas si se utiliza. Desleírlo con una cucharada de aceite.
5. Colocar la mitad de las judías verdes en una hoja de aluminio en una sola capa, encima el filete de trucha, untado por encima la picada de albahaca y por último unos tomates cherry partidos por la mitad. Cerrar en forma de sobre con doble pliegue en las juntas para evitar que el jugo se escape. Realizar la misma operación con el otro filete de trucha.
6. Introducir en el horno a 200°C durante 10-12 minutos o hasta que se hinche.