

Trucha al Papillote con Jamón

La trucha, dentro de los pescados azules, es de los que menos grasa tienen, por ello es catalogado como semigraso. Es un pez de río, que le confiere un sabor particular. Está muy rica simplemente a la plancha, pero si no te gusta el sabor “a río”, esta receta lo disimula considerablemente.

INGREDIENTES:

- 1 Trucha
- 50g Cebolla
- 25g Jamón serrano sin grasa
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada Perejil fresco picado

1
Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Limpiar la trucha, retirando las tripas y la espina (se retira fácilmente haciendo una incisión desde el ano a la cola, colocando índice y pulgar a cada lado de la espina, sujetar con la otra mano la cabeza e ir subiendo, sin despegar los dedos de la espina hasta la cabeza y retirar). Reservar.
2. Picar pequeño y por separado, la cebolla y jamón.
3. En una sartén rehogar la cebolla con aceite, añadir el jamón y el perejil, remover y dejar atemperar.
4. Colocar la trucha abierta sobre una hoja de papel de aluminio. Rellenarla con la mezcla de cebolla y jamón. Cerrar la hoja de aluminio en forma de sobre, haciendo doble pliegue para evitar que se escapen los jugos.
5. Introducir en el horno a 200°C hasta que se hinche (unos 10-15 minutos) o en una sartén con tapa que ajuste bien.