

Trucha al Papillote con Setas

La trucha, con proteínas de alto valor biológico, posee un aporte interesante de **potasio y fósforo**; y moderado de sodio, magnesio, hierro y zinc. Tanto el potasio como el fósforo son **necesarios para el sistema nervioso** e intervienen en la **actividad muscular y la obtención de energía**.

INGREDIENTES:

- 1 Trucha
- 100g Setas
- 50g Cebolla
- 30g Queso untar light (una cucharada sopera)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada Perejil fresco picado

1
Ración



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 las setas.
3. En una sartén rehogar la cebolla con aceite, agregar las setas y cuando pierdan el volumen añadir el queso de untar y el perejil, remover y dejar atemperar.
4. Colocar la trucha sobre una hoja de papel de aluminio. Rellenarla con la mezcla de setas y queso. 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.