

Espárragos a la Parmesana con Trucha al Eneldo

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Espárragos a la parmesana

Aceite De Oliva: 1 cda

Esparragos: 1 Kilo

Leche de vaca: 1 cda

Paprika: 1/4 cdta

Pan molido: 1 Taza

Huevos: 2 Unidades

Harina de trigo: c/n

Queso Parmesano Rallado: 1/2 Taza

Pimienta negra molida: 1/4 cdta

Sal: 1/2 cdta

Trucha al eneldo

Aceite De Oliva: c/n

Eneldo fresco: c/n

Sal: c/n

Filetes de trucha: 2 Unidades

Pimienta negra molida: c/n

Preparación de la Receta

- Cortar la base dura del tallo de los espárragos y pasarlos por *harina* de trigo.
- Reservar.
- Preparar un batido con los huevos, la leche y el aceite
- Reservar.
- Preparar una mezcla seca con el queso parmesano rallado, el pan molido, la sal, la *paprika* la pimienta y el **eneldo** fresco picado
- Reservar.
- Pasar los espárragos por la mezcla de *huevo*, escurrir el exceso y revolcar en la mezcla de ingredientes secos
- Colocar los espárragos en una bandeja para horno, rociar con aceite de oliva y hornear 10 minutos a 175° C hasta *dorar*

Trucha al eneldo

- *Condimentar* los filetes de **trucha** con sal y el *eneldo* fresco.
- En sartén con aceite de oliva cocinar por ambos lados los filetes de *trucha* hasta que doren suavemente (2 minutos por lado)

Armado

- Servir los filetes de *trucha* acompañados de los espárragos crocantes.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/esparragos-a-la-parmesana-con-trucha-al-eneldo>