

# Filetti di triglia ripieni con finocchi in padella con uvetta (Filetes de trilla rellenos con hinojo salteados con pasas de uvas)



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Manteca:** 20 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Trillas:** 12 Filetes

**Ciboulette:** Cantidad necesaria

## Guarnición

**Manteca:** 30 g

**Pasas de uva negras:** 100 g

**Hinojos:** 3 Unidades

**Caldo de verduras:** 50 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

## Relleno

**Pimiento rojo:** 1 Unidad

**Berenjenas:** 50 g

**Zanahoria:** 50 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil picado:** 1 cda.

**Zucchini:** 50 g

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Ajo:** 1 Diente

**Pan Rallado:** 50 g

**Queso rallado:** 25 g

## Salsa

**Manteca:** 100 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil:** 1 cda.

**Vino Blanco:** 50 cc

**Romero:** 1 Rama

## Varios

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Romero:** 2 Ramas

## Preparación de la Receta

### Relleno

- Pele y corte la *zanahoria* en juliana.
- Corte la cáscara de los zucchinis en juliana.
- Corte el *pimiento*, retire las semillas y la parte blanca y corte en juliana
- Corte la cáscara de la *berenjena* en juliana.
- Pele y pique el *ajo*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las verduras con el *ajo*.
- Condimente con sal y pimienta.
- Retire las verduras sobre la tabla y pique, coloque en un bowl con queso rallado, el pan rallado, el caldo de verduras, *perejil*, aceite de oliva, sal y pimienta.
- Mezcle hasta lograr un relleno húmedo al tacto.

### Armado

- Disponga los filetes sobre la tabla con la piel hacia abajo, sobre ellos coloque el relleno, enrolle y ate cada filete con una tirita de *ciboulette*.
- En una placa para horno enmantecada cocine las trillas rellenas, condimente con sal, pimienta y aceite de oliva.
- Lleve al horno precalentado a 180° durante 5 minutos

### Guarnición

- Corte el **hinojo** en láminas muy finas.
- Pique las pasas de uva.
- Pele el *ajo*.
- En una sartén con *manteca* saltee el *hinojo* con el *ajo* entero, agregue las pasas de uva, sal y pimienta.
- Incorpore el caldo de verdura y cocine hasta que el *hinojo* este blando.
- Retire el *ajo*.

### Salsa

- En una sartén coloque la *manteca* a derretir con el vino blanco, el *perejil*, el *romero*, sal y pimienta.
- Deje reducir el alcohol y cocine hasta emulsionar.

## Presentación

- En la base del plato coloque la *guarnición*, encima coloque las trillas rellenas, rocíe con la salsa y termine con pimienta, aceite de oliva y *romero*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/filetti-di-triglia-ripieni-con-finocchi-in-padella-con-uvetta-filetes-de-trilla-rellenos-con-hinojo-salteados-con-pasas-de-uvas>