

Trota con asparagi (Trucha con espárragos)

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Trucha salmonada: 4 Filetes
Sal y Pimienta: A gusto

Harina: 100 grs.
Aceite De Oliva: 60 cc

Puré de espárragos

Esparragos: 300 g
Papas: 300 g
Almíbar de canela: 20 cc

Leche: 30 cc
Sal y Pimienta: A gusto

Relleno

Esparragos: 400 g
Manteca: 50 g
Sal y Pimienta: A gusto
Pan Rallado: 100 g
Vino blanco seco: 20 cc

Cebolla: 1/2 Unidad
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 40 cc

Salsa

Manteca: 30 g
Sal: A gusto
Jugo de Limón: 30 cc
Romero rama pequeña: 1 Unidad

Vino Blanco: 100 cc
Ajo: 1 Diente

Varios

Manteca: 20 g
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Romero rama pequeña: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte en filet de **trucha** en forma diagonal y pase por *harina*.
- En una sartén con aceite bien caliente, selle los filetes, condimente con sal y pimienta a gusto.

Relleno

- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Pele y corte el *ajo* en láminas.
- Lave y corte los espárragos en rodajas finas.
- En una sartén con *manteca* rehogue la *cebolla* y el *ajo*.
- Agregue los espárragos, condimente con sal y pimienta a gusto.
- Desglace con vino blanco. Deje reducir el alcohol.
- En un bowl coloque, el pan rallado, el queso rallado, aceite de oliva, sal, pimienta y vino blanco, agregue los espárragos. Mezcle bien.

Armado

- En una placa previamente enmantecada coloque, el filet de *trucha*, encima el relleno, cubra con otro filet de *trucha* y coloque nuevamente relleno, termine espolvoreando con pimienta.
- Precaliente el horno a 180°.
- Lleve al horno y cocine durante ocho minutos.

Puré de espárragos

- Pele y corte las papas en trozos.
- En una olla con agua salada hirviendo coloque las papas, cocine, retire y reduzca a puré.
- Lave los espárragos y retire la parte fibrosa.
- En una olla con agua salada hirviendo coloque los espárragos y deje cocinar.
- Retire y pase por agua helada. Reserve tres espárragos.
- En un procesador coloque los espárragos, y el puré de *papa*. Procese hasta emulsionar.
- En una olla coloque el puré, agregue el *almíbar* de canela. Condimente con sal y pimienta a gusto, añada la leche. Deje cocinar a fuego suave.

Salsa

- Pele y corte el *ajo* en láminas.
- En la sartén que cocino los espárragos, desglace con vino blanco el fondo de cocción. Deje evaporar el alcohol y agregue *jugo de limón*.
- Añada el *ajo* y el *romero*, condimente con sal y agregue la *manteca* para ligar la salsa. Deje reducir.

Presentación

- En un plato coloque, el puré de espárragos, el filet de *trucha* gratinado con los espárragos y rociado con la salsa.
- Decore con los espárragos reservados, el *tomillo*, el *romero*.
- Termine con pimienta y aceite de oliva.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/trota-con-asparagi-trucha-con-esparragos>