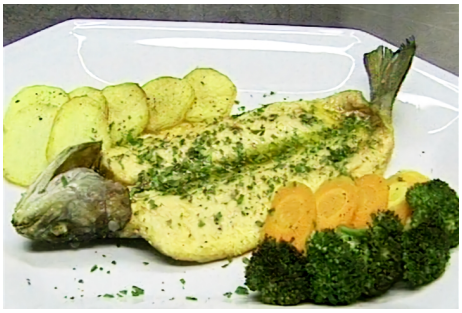
Trucha a la mostaza



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Guarnición

Berenjenas: 1 Unidad
Berenjena blanca: 1 Unidad
Zucchinis: 2 Unidades

Pesto de rúcula

Rúcula: 1 Paquete
Vino Blanco: 2 cdas.
Salsa de mostaza: 1 cdas.
Aceite De Oliva: 150 cc

Salsa

Sal: A gusto
Vino Blanco: 100 cc
Pimienta: A gusto
Crema de leche: 200 cc
Mostaza de Dijon: 2 cdas.

Truchas

Sal: A gusto
Vino Blanco: 250 cc
Truchas: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Trucha

- Elimine la cabeza de las truchas y el espinazo.
- Enmanteque una placa para horno y apoye allí las truchas.
- Condimente con sal y bañe con el vino.
- Cocine 4 a 5 minutos en el horno y cubra con la salsa.
- Termine de cocinar en el horno durante 5 minutos más.
- Salsa
- En un bowl mezcle la **mostaza** con la *crema* de leche, sal, la pimienta y el vino blanco.

Guarnición

- Corte las berenjenas y los *zucchini* en rodajas.
- Pinte una *plancha* con aceite de oliva y grille las verduras.

Pesto de rúcula

- En un mixer procese la *rúcula* con la sal, la pimienta, el aceite de oliva, una cucharada de la salsa de *mostaza* y el vino blanco.
- Sirva la **trucha** en el costado de un plato y en el otro costado los vegetales.
- Rocíe con el pesto.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/trucha-a-la-mostaza