Trucha en costra de sésamo y mijo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Mijo con cáscara: 20 g
Sesamo blanco: 20 g
Sal y Pimienta: A gusto
Trucha salmonada: 2 Filetes
Sésamo negro: 10 g
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Reducción de Jamaica

Miel: 10 cc
Té de Jamaica: 100 cc
Tomillo fresco: 1 Rama
Vinagre de jerez: 10 cc
Azucar morena: 15 grs.

Verduras salteadas

Zuchini: 1 Unidad
Vinagre de jerez: 10 cc
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Esencia de romero: Cantidad necesaria
Espinacas: 50 g
Hongos: 50 g
Pimiento rojo: 1 Unidad
Nabo: 1 Unidad
Repollo colorado: 30 g
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Germen de alfalfa: 50 g

Preparación de la Receta

- Empareje y desgrase los filetes.
- Marine los filetes con sal, pimienta, semillas de **sésamo** y mijo.
- Empane bien por el lado de la piel.
- En una sartén rociada con aceite de oliva cocine los filetes, colocándolo del lado empanado.
- Deje cocinar por unos minutos y retire del fuego.

- Corte al medio en diagonal.

Reducción de Jamaica

- Deshoje el *tomillo*.
- En una olla coloque el té de jamaica, la miel, el azúcar, el *vinagre* de jerez y el *tomillo*.
- Deje reducir a fuego bajo y reserve.

Verduras salteadas

- Pele el *nabo* y corte en tiras finas.
- Corte los pimientos al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en tiras finas.
- Desmenuce los *hongos* con las manos.
- Corte la piel del *zucchini* en tiras finas.
- Corte la *espinaca* en tiras finas y reserve.
- Corte el *repollo* colorado en tiras finas y reserve
- En un bowl prepare una vinagreta con la esencia de *romero* y el *vinagre* de jerez.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee los vegetales.
- Condimente con sal, pimienta y la vinagreta.

Presentación

- Sirva los filetes sobre un colchón de verduras salteadas, con el *repollo* colorado y la *espinaca*.
- Rocíe con la reducción de jamaica.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/trucha-en-costra-de-sesamo-y-mijo