

# 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>