

Trucha escabechada con verduritas y hojas verdes

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad

Filetes de trucha: 2 Unidades

Vino Blanco: 1/2 Taza

Aceite De Oliva: 2 Taza

Tomillo: 1 Ramitas

Vinagre de vino: 1/2 Taza

Pimienta en grano: 1 cdita.

Ajo: 3 Dientes

Laurel: 1 Hoja

Zucchini: 1 Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Bouquet de verdes

Vinagre de vino: 1 cda.

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Escarola fina: A gusto

Hoja de roble: A gusto

Lechuga mantecosa: A gusto

Preparación de la Receta

- Pele el *ajo*.
- Pele la *cebolla* y corte en tiras.
- Corte los zucchini por la mitad retire las semillas y luego corte en bastones.
- Pele la *zanahoria* y corte en bastones.
- Retire las espinas de los filetes y corte por la mitad en diagonal.
- Condimente con sal los filetes.

Bouquet de verdes

- Vinagreta
- Coloque en un bowl el aceite de oliva junto con el *vinagre* y mezcle.
- Coloque en un bowl las hojas verdes condimente con sal y aderece con la vinagreta

Armado

- En una sartén con aceite de oliva tibio, saltee los dientes de *ajo* junto con la *cebolla*, el *laurel* y la pimienta para aromatizar
- Cocine unos minutos.
- Deje entibiar, agregue el vino junto con el *vinagre* y lleve a hervor.
- Agregue el *zucchini*, la *zanahoria*, el *tomillo* y cocine unos minutos.
- Incorpore los filetes y cocine de 4 a 5 minutos aproximadamente.

Presentación

- Sirva en un plato el bouquet de verdes junto con las verduritas del escabeche y los filetes de **trucha**

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/trucha-escabechada-con-verduritas-y-hojas-verdes>