

Trucha rellena con mousse de verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Truchas: 4 Unidades

Caldo de pescado: 200 cc

Aceite De Oliva: 20 cc

Vino Blanco: 200 cc

Manteca: 50 g

Guarnición

Sal y Pimienta: A gusto

Manteca: 30 g

Zucchini: 2 Unidades

Zanahorias: 2 Unidades

Mousse

Calabaza: 250 g

Salsa blanca espesa: 2 cdas.

Salsa

Jugo de Limón: 1 cdita.

Vino Blanco: 150 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Echalottes: 2 Unidades

Caldo de pescado: 300 cc

Crema de leche: 200 cc

Varios

Esparragos: 300 g

Ciboulette: 1 cda.

Preparación de la Receta

Mousse

- Cocine la *calabaza* y haga un puré.
- Elimine todo exceso de líquido ayudándose con un lienzo.
- Mezcle con los huevos y la salsa blanca. Sale.
- Lleve todo a un molde de terrina.
- Cocine a baño María en horno caliente durante 40 minutos.
- Limpie las truchas, elimine las aletas, las bránqueas y la espina dorsal.
- Salpimiente la **trucha**.
- Corte pequeñas porciones de **mousse** y acomode sobre un lado de la *trucha* y cubra con el otro lado.
- Enmanteque una placa para horno.
- Apoye la *trucha*, encima ponga trozos de *manteca*, rocíe con vino blanco y caldo de pescado.
- Cocine en horno caliente durante 7 a 8 minutos
- Elimine la piel de arriba.
- Recupere el fondo de cocción. Reserve.

Guarnición

- Corte las zanahorias y los *zucchini* en finas láminas.
- Acomode sobre una lámina de *zucchini*, una lámina de *zanahoria* y encima otra lámina de *zucchini*. Enrolle y atravesese un *palillo*.
- Blanquee los rollitos en abundante agua caliente salada.
- Luego corte al medio y acomode en una fuente para horno con un trocito de *manteca* sobre cada uno.
- Hornee durante 2 minutos.

Salsa

- Pique los *echalottes*.
- En una sartén caliente *manteca* y saltee los *echalottes*.
- Agregue el vino blanco y deje evaporar.
- Incorpore el caldo de pescado. Deje reducir.
- Agregue la *crema*. Deje espesar.
- Condimente con sal y pimienta .
- A último momento ponga *jugo* de *limón* y el fondo de cocción de la *trucha*.
- Sirva la *trucha* en el centro de una fuente, bañe con la salsa, rocíe con *ciboulette* picado.
- Acompañe con los rollitos de verdura y espárragos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/trucha-rellena-con-mousse-de-verduras>