



Barritas de truchas con 2 salsas

Ingredientes para 4 personas:

- 600 gr. de trucha limpia
- 1 paquete de canónigos
- 2 huevos
- harina
- pan rallado
- aceite virgen extra
- vinagre
- sal
- pimienta

Para la salsa de cebolla:

- 1 cebolla roja
- 8 almendras
- 1 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de agua
- aceite virgen extra
- sal

Para la salsa de mostaza:

- 3 yemas de huevo
- una clara de huevo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de alcaparras
- aceite virgen extra
- vinagre al estragón
- sal

Elaboración

Para la salsa de cebolla, pica la cebolla y ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite.

Pica las almendras e incorpóralas. Sazona, vierte el vino y el agua y deja reducir a fuego alto durante 10 minutos. Tritura con una batidora eléctrica y reserva al fuego. En el momento de servir pasa a una salsera.

Para la salsa de mostaza, pon en una jarra las 3 yemas, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva. Tritura con una batidora eléctrica, y añade aceite poco a poco hasta que quede una crema blanquecina. Pasa a un bol y agrega la mostaza, un chorrito de vinagre, las alcaparras picadas y la clara montada a punto de nieve. Mezcla bien y sirve en una salsera.

Corta los filetes de trucha en bastones. Salpimientalos, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos brevemente por los 2 lados en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre una fuente forrada con papel absorbente de cocina.

Limpia los canónigos bajo el grifo, escúrrelos y ponlos en un bol. Aliña con aceite, vinagre y sal. Colócalos en el centro de una fuente amplia y rectangular, alrededor pon los bastones de trucha y acompaña con las salsas.

Variantes / Secretos / Trucos:

La carne de la trucha es de excelente calidad, blanca o asalmonada, bajo en calorías y alto contenido proteico. Cada 100 gr. de filete de trucha contienen 1.1 gr. de ácido graso omega 3, grasa beneficiosa que previene las enfermedades cardiovasculares.