



Lomos de truchas en escabeche al horno

Ingredientes para 2 personas:

- 4 lomos de trucha
- 100 ml de caldo
- 2 patatas
- 2 puerro
- 2 dientes de ajo
- 50 g de espinacas
- 2 chalotas
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de vinagre
- agua
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 1 cucharada de pimentón
- perejil picado

Elaboración

Para hacer el caldo de pescado: poner un poco de agua en una cazuela, añadir un puerro, cebolla, la cabeza, pieles y espinas de la trucha. Sazona y deja cocer durante 10 minutos.

Para el escabeche, pica los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade una cucharada de pimentón. Vierte dos cucharadas de vinagre y el caldo de las truchas. Salpimienta y añade un poco de perejil picado. Deja cocinar 15 minutos y reserva. Con un pincel pinta la base de la fuente de horno con aceite y embadurna las truchas en ellas vuelta y vuelta. Vierte el escabeche en la fuente y hornea a 180°C durante 5 minutos. Reserva.

Para la salsa de espinacas, pica las chalotas y sofríe en un cazo con un chorrito de aceite. Añade las espinacas y vierte la nata líquida. Sazona, deja cocinar hasta que la salsa reduzca. Reserva. Pela y corta las patatas en rodajas gruesas, sazona y cuécelas 20 minutos en un cazo cubierto de agua. Reserva.

Para la guarnición, corta en juliana la parte blanca del puerro junto con unas ramas de perejil picado y sofríe en una sartén con un chorrito de aceite. Coloca encima de cada rodaja de patata el lomo de trucha, el puerro y el perejil frito. Moja con la salsa de espinacas.

En una placa de horno, calentar el aceite de oliva con los ajos enteros, cuando tomen color, retirar. Añadir el pimentón, mezclar bien, añadiendo rápidamente el vinagre y el caldo de pescado, para que no se queme.

Limpia las truchas, retirar las escamas y deslomarlas. Introducir los lomos de truchas con la piel hacia arriba, en el escabeche de pimentón caliente y cocinarlo durante 4 m. aprox. y el perejil.

Variantes / Secretos / Trucos:

La exigencia de frescura es el primer paso al comprar truchas. Piel brillante y resbaladiza y olor fresco y ligero son dos características esenciales.