



Truchas en guiso

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Cebolla grande
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- Harina
- 1 cucharada azúcar
- tomillo
- sal
- 2 patatas
- 1 pimienta verde
- 4 truchas
- 1 pimienta roja

Elaboración

Paso 1:

Lavar los Pimientos y abrir a la mitad; retirar las semillas y cortar en tiras finas. Pelar la cebolla y cortar en aros finos. Pelar los ajos y laminar y por último, pelar los tomates y cortar en cubitos, aprovechando el jugo. Poner en una cazuela (preferiblemente de barro o hierro) con un fondo de aceite de oliva, las verduritas en este orden. Sazonar con sal y Azúcar y tapar, dejando pocharse a fuego suave, durante 15 minutos.

Paso 2:

Pelar las patatas y laminar bien finas. Cuando las verduras estén pochadas, añadir a la cazuela, sin remover, junto a una rama de tomillo. Continuar la cocción durante 10 minutos más.

Paso 3:

Mientras tanto, salar las truchas bien limpias y sin cabeza. Pasar por harina y retirar la sobrante. Poner una sartén con aceite a calentar y freír, de dos en dos, dorándolas por ambas caras. Colocar sobre el lecho de verduras y añadir 1/2 vaso de agua. Tapar y continuar 10 minutos más la cocción. Servir en la misma cazuela.