

Receta de Trucha al Ajillo

07 Abr 2017



Buenos días a tod@s, para este viernes próximo a la Semana Santa, os dejo una rica receta de pescado, se trata de **Truchas al Ajillo**, la trucha es un pescado rico en ácidos grasos omega 3 y además tiene un aporte muy bajo de calorías, también su contenido en sal es muy bajo por lo que resulta muy beneficiosa para personas con hipertensión, además por su alto contenido en proteínas es muy adecuada para personas deportistas.

Ingredientes

- Truchas en filetes, sin espinas (cuatro o más según comensales)
- Sal y Pimienta (al gusto)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Zumo de un limón
- Perejil picado (tres o cuatro cucharadas)
- Mantequilla o aceite de oliva
- Harina

Modo de Preparación

1. Salpimentar los filetes de trucha y pasarlos por harina, sacudiendo el exceso
2. Poner un poco de aceite o mantequilla en una sartén a fuego medio y freír hasta que se doren, reservar en una fuente
3. Añadir un poco mas de aceite o mantequilla a la sartén y echar los ajos triturados, el zumo de limón y el perejil picado y remover bien
4. Rociar los filetes de trucha con la salsa preparada al tiempo de servirlos
5. Servir caliente y....buen provecho!!!