

Receta de Trucha a la Portuguesa

15 Sep 2017



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo una rica receta de pescado, se trata de **Trucha a la Portuguesa** y ya que la trucha es un pescado especialmente rico en ácidos grasos Omega3, resulta muy beneficioso para nuestra salud y nuestro sistema cardiovascular, ya que ayuda a reducir la Hipertensión y el Colesterol.

Ingredientes

- Truchas frescas (una o dos según comensales)
- Tomates (tres)
- Cebolla (una)
- Aceitunas verdes (una bolsita)
- Orégano (al gusto)
- Aceite de oliva
- Ajos (cinco o seis laminados)
- Zumo de limón (uno)
- Sal y pimienta (al gusto)
- Cebollino picado (opcional)

Modo de Preparación

1. Limpiar las truchas y ponerlas abiertas y con la piel hacia abajo en una bandeja que pueda meterse al horno
2. Añadir la cebolla, los tomates, los ajos y las aceitunas todo bien picado sobre las truchas
3. Echar orégano, sal y pimienta al gusto y después el zumo de limón y un chorro de aceite de oliva
4. Tapar con papel de aluminio y meter al horno precalentado a 180° durante unos 45/50 minutos
5. Antes de servir, añadir el cebollino picado para acentuar el sabor
6. Acompañar este plato con arroz blanco y algunas verduras hervidas a vuestro gusto y.....buen provecho!!!