TRUCHA Y YERBAS

Trucha, berza y lechuga · Tocino, pan frito y naranja · 4 porciones

INGREDIENTES

Trucha Pirinea limpia en lomos: 600 g
Berza limpia: 200 g
Cogollos de lechuga: 2 ud
Tocino entreverado o panceta fresca (Cerdo de Teruel IGP): 120 g
Pan blanco: 120 g
Naranja: 1 ud
Aceite de oliva suave: 60 ml
Sal: 8 g
Pimienta negra: 2 g

CONTEXTO

Adaptación de «Truchas y yerbas» del Nuevo arte de cocina de fray Juan Altamiras.

En la fórmula original, las «yerbas» hacen referencia sobre todo a lechuga y berza, acompañadas de trucha, pan frito, tocino, pimienta y naranja.

La propuesta combina la trucha con las verduras escaldadas. El tocino aporta el elemento de tierra y la naranja termina el plato con su contraste ácido y dulce.



Jorge Gil · Profesor de cocina y pastelería · IES Miralbueno | Proyecto Juan Altamiras · Alérgenos: pescado y gluten

TRUCHA Y YERBAS · ELABORACIÓN

Verduras escaldadas · Trucha marcada · Acabado de naranja

1. Limpiar la trucha, retirar las espinas y cortar en 4 porciones regulares.

2. Lavar la berza y los cogollos. Cortar la berza en juliana fina y los cogollos en cuartos o tiras gruesas.

3. Escaldar la berza 1 min en agua con sal. Añadir la lechuga 15–20 s; escurrir bien y reservar.

4. Cortar el tocino en dados y dorarlo suavemente. Reservar el tocino y parte de su grasa.

5. Cortar el pan en pequeñas rebanadas o dados y freír hasta que esté dorado y crujiente.

6. Saltear la berza y la lechuga con un poco de aceite y parte de la grasa del tocino. Poner a punto de sal.

7. Salpimentar la trucha y marcarla en sartén por la piel o cara de presentación, dejando el interior jugoso.

8. Montar una base de verduras, disponer encima la trucha, añadir el tocino y terminar con el pan frito.

9. Acabar con ralladura y unas gotas de naranja, más pimienta recién molida.