



Trucha rellena de espinacas y jamón

Ingredientes para 4 personas: 4 truchas de ración, 250g de espinacas, 2 puerros, 4 zanahorias, 4 lonchas de jamón serrano, 3 cucharadas de pan rayado, 1 diente de ajo, agua, sal, aceite de oliva virgen extra, perejil picado y pimienta.

Preparación: Pela las zanahorias, cortalas en trozos de 4 centímetros, las cueces en una cazuela con agua y sal unos 10 minutos, las escurres y las reservas.

Para el relleno, limpia los puerros y pícalos muy finos, rehógalos en una sartén con un poco de aceite, pica el jamón y añadelo, agrega las espinacas picadas, pocha la verdura y reservas.

Abres las truchas como un libro, salpimenta, las rellenas con el jamón, el puerro y las espinacas, las cierras y colócalas sobre la bandeja del horno úntalas con un poco de aceite de oliva, las colocas y las riegas con un poco de aceite.

Para hacer el provenzal, mezcla el pan rallado con ajo picado y perejil picado. Espolvorea las truchas con el provenzal y asalas al horno a 200°C durante 10-12 minutos (con el horno precalentado) sirve las truchas y acompáñalas con las zanahorias.

Tiempo de preparación: 30 minutos aprox.

Autora de la receta: Manuel Viñas Uceda

Supermercado masymas 23 - Andújar