



Receta: Restaurante Mesón del Cid

28

Ensalada de Truchón con pisto

Ingredientes: para 4 personas

1 lomo de truchón de 1 kg
2 kgs. de sal gorda
aceite de oliva
aceite de girasol
tomillo
pimienta negra
2 tomates
1 cebolleta

1 cebolla
1 pimiento verde
1 calabacín
vinagre
lechugas variadas, escarola
berros, canónigos, endivias
blancas y moradas
◉ almendra molida y tostada

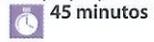
Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:
45 minutos



Menú para Celíacos:
no apto

Modo de elaboración

Cubrimos el lomo del truchón por encima y por debajo con la sal. Poner peso encima y meter al frigorífico durante 12 horas. Pasadas las 12 horas, lavar bien con agua y hielo y secarlo. Introducimos el lomo en el aceite de oliva y girasol con el tomillo y la pimienta negra, lo metemos en el frigorífico durante otras 12 horas.

Hacemos un pisto con la cebolla, el pimiento verde, el calabacín y el tomate, pochándolo todo junto a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente y lo reservamos. Con la cebolleta, el otro tomate, la almendra, el aceite de oliva y el vinagre hacemos una vinagreta.

Cortamos el lomo del truchón en filetes muy finos y les ponemos encima del templado, como guarnición las variedades de lechuga que queramos, aliñadas con la vinagreta.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Mesón del Cid: Usar un vinagre suave y perfumado, por ejemplo de frambuesa.



Sugerencias del pescadero

Se considera un alimento muy nutritivo, posee una carne muy fácil de digerir y muy sabrosa, muy recomendable para los niños.

Valores nutricionales del Truchón

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,60	2,85	105,00



c/. Cigurria, nº 31
 32350 A Rúa (Ourense)
 tel.: 988 311 580
 fax: 988 310 793

