

Yo aprendí, yo enseño



 28 de Marzo

 12:00 h

Trucha a la Menestra
Ana María Mandiuc

#YoMeQuedoEnCasa
#QuédateEnCasaConMasterD

 ESCUELA DE
HOSTELERÍA Y TURISMO

master.d



ESCUELA DE
HOSTELERÍA
Y TURISMO

TRUCHA A LA MENESTRA

Autora: Ana María Mandiuc, Alumna del Curso Superior de Cocina y Pastelería

INGREDIENTES

- Una trucha u otro pescado, dorada, etc (que sea entero para ver el proceso de cómo se limpia un pescado)
- 200 g de guisantes
- Una zanahoria
- Una cebolla
- 100 g coliflor
- 2 uds alcachofas
- Aove
- sal
- pimienta
- vino blanco

ELABORACIÓN

Limpiamos el pescado y sacamos los lomos. Reservamos. Ponemos a hervir las verduras (menos la cebolla), cada una por separado ya que son diferentes tiempos de cocciones. Una vez que las tengamos, escurrimos y reservamos. Picamos la cebolla en *brunoise* y la ponemos a pochar unos minutos y le añadimos el vino, dejar hasta que se evapore el alcohol. La juntamos con una parte de los guisantes y lo trituramos. Freímos el pescado. Marcamos la verdura a la plancha. Emplatamos



ESCUELA DE
HOSTELERÍA
Y TURISMO