



Trutas com molho de citrínos

trutas com molho de citrínos

30 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

1 alho francês

1 cenoura

1 ramo de salsa

1 haste de aipo

1 folha de louro

2 cravinhos

1 colher de chá de
pimenta em grão

Sal q.b.

4 trutas pequenas

2 limões

1 laranja

Hortelã

4 colheres de sopa de
maionese magra

1 colher de sobremesa de
cebolinho picado

modo de preparação (para 4 porções)

para trutas com molho de citrínos

1. Coloque a ferver com o alho francês e a cenoura em rodela, a salsa, o aipo, o louro, os cravinhos, a pimenta e o sal, durante 30 minutos. Deixe arrefecer.
2. Lave as trutas em água corrente, sem as escamar.
3. Coe o caldo e deite-o numa peixeira. Introduza as trutas e regue com o sumo de 0,5 limão.
4. Leve a ferver suavemente durante 15 minutos. Retire do lume e deixe o peixe arrefecer dentro do caldo.
5. Escorra as trutas, retire-lhes cuidadosamente a pele e as espinhas laterais e coloque-as na travessa de serviço.
6. Regue com o sumo do restante 0,5 limão e enfeite com laranja, o limão que resta e folhinhas de hortelã.
7. Sirva com a maionese magra e com cebolinho e acompanhe com legumes cozidos e batatinhas.

Saboroso!