

## Truchas con salsa de mostaza



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Monónimo **Recetizador:** Miriam25



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

**Descripción:**

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 truchas
  - 400 g de patatas
  - 50 g de mantequilla
  - 1/2 dl de leche
  - 1/2 dl de vino blanco
  - 1 cucharada de Maizena
  - 4 cucharadas de mostaza antigua
  - Aceite de oliva
  - Cebollino
  - Perejil
  - Sal
- 

## Preparación:

### Paso 1

Salpimentar las truchas y poner en una fuente para microondas. Añadir un poco de mantequilla por encima y tapar con papel film. Cocinar cinco minutos a máxima potencia. Reservar en una fuente. Preparar la salsa mezclando la mostaza, el vino, la Maizena y el jugo que haya soltado el pescado. Cocinar dos minutos a máxima potencia. Retirar la salsa, añadir la leche y batir bien con unas varillas. Asar las patatas en el microondas (previamente pinchadas). Acompañar las patatas asadas con perejil picado, aceite de oliva y sal. Presentar la trucha en filetes con su salsa, cebollino picado y la patata asada.