truchas escabechadas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: karmela



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

limpiar bien las truchas y partir al gusto rebozar en harina y freir reservarlas y en el aceite que queda rehogar la cebolla y la zanahoria cortada en juliana cuando este pochada pasar todo a una cazuelay añadir vino,vinagre el pochado y las truchas,añadir el laurel pimienta y dejar hervir unos 15 minutos .SI LAS DEJAS UN PAR DE DIAS EN EL FRIGO ESTAN MAS RICAS

Ingredientes para 4 personas :

- 4 truchas asalmonadas
- - 1 cebolla grande
- 2 o 3 zanahorias
- 1 vaso de vino jerz
- medio vaso de vino blanco
- medio vaso aceite de oliva
- 2 hojas de laurel sal pimienta
- Harina para rebozar

Preparación:

Paso 1

ESTA RECETA SIRVE PARA ESCABECHAR CUALQUIER PESCADO