



TRUITES DE RIU FARCIDES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de truites
- 50 g de xampinyó
- 40 g de oli d'oliva
- 1 unitat de escalunya
- 1 unitat de suc de llima
- 5 g de julivert
- sal

LA PREPARACIÓ

- Posa 2 cullerades d'oli en una plat de Pyrex i agrega-hi l'escalunya, els xampinyons i la llima. Sala-ho i tapa-ho. Cuina-ho a la màxima potència 2 minuts, destapa-ho i prossegueix la cocció durant 2 minuts més.
- Neteja les truites, llava-les i eixuga-les. Farcix l'obertura del ventre amb la mescla de xampinyons i escalunya, després d'haver-hi afegit el julivert.
- Col·loca les altres 2 cullerades d'oli en una altra font de Pyrex, juntament amb les truites. Introduïx-les sense tapar al forn a la màxima potència 8 minuts. Deixa-ho reposar 4 minuts i servix-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 2.7 g	Grases 16.4 g
Kcal 232	Proteïnes 18.2 g