



Truta Salmonada Recheada com Palmito



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:45

Ingredientes

| Nome do Ingrediente | Medida Caseira | Peso/Volume |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------|
| Filé de truta salmonada (sem pele) | 10 filés finos | 1 kg |
| HONDASHI® Profissional | 2 colheres (chá) | 10 g |
| Sal | meia colher (chá) | 2,5 g |
| Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® | 1 colher (sopa) | 15 ml |
| Cebola (picada) | 1 unidade pequena | 100 g |
| Palmito (picado) | 1 e meia xícara (chá) | 300 g |
| Páprica picante | meia colher (chá) | 1 g |
| Leite | 1 xícara (chá) | 200 ml |
| Molho branco bechamel AJINOMOTO® | 2 colheres (sopa) | 20 g |
| Ovo (batido) | 2 unidades | 100 g |
| Farinha de rosca | 1 xícara (chá) | 140 g |
| Farinha para empanar (panko) | 1 e meia xícara (chá) | 100 g |

Modo de Preparo

- 1.** Corte os filés de truta em 20 fatias finas e disponha-os em uma GN. Salpique o HONDASHI® Profissional e o sal, cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
- 2.** Prepare o recheio: em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até que fique transparente. Adicione o palmito e a páprica, e refogue por mais 1 minuto.
- 3.** Acrescente o leite e, ao levantar fervura, abaixe o fogo, junte o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e misture por 1 minuto, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve para esfriar.
- 4.** Distribua o recheio sobre 10 fatias de truta. Disponha as demais fatias por cima, formando um “sanduiche”, e pressione levemente.
- 5.** Empane cuidadosamente passando pelos ovos e, por último, pela farinha de rosca, previamente misturada com a farinha “panko”.
- 6.** Transfira para uma GN, previamente untada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos ou até ficar dourado. Retire do forno e sirva em seguida.