



TRUCHA A LA PLANCHA CON PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Trucha
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 40 mL de agua
- 1/4 cucharada de postre de ajo, en polvo [1 g]
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 pizca de hierbas provenzales
- 1 pizca de eneldo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la cebolla en juliana muy fina. La cocinamos con una pizca de AOVE a fuego fuerte hasta que se quede blanda. Serán unos 5 minutos.
- 2º Mientras, lavamos la patata y la cortamos en láminas muy finas. Mezclamos las especias y el zumo de limón con 80 ml de agua.
- 3º Retiramos la cebolla y colocamos las láminas de patata. Añadimos la mitad de nuestra agua especiada y cocinamos con la tapa puesta durante 5 minutos a fuego medio-fuerte.
- 4º Destapamos la sartén, colocamos la cebolla encima de la patata y las truchas encima de todo lo anterior. Rociamos con lo que nos queda de agua especiada. Cocinamos a fuego medio-fuerte con la tapa puesta otros 10 minutos y, por último, 5 minutos sin la tapa. En caso de que se quede seco, añadimos un poco más de agua para evitar que se pegue.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [356 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	29 mg	104 mg	4 %