

TRUTA NO VAPOR DE ERVAS COM VEGETAIS

INGREDIENTES

6 trutas frescas
4 xícaras (chá) de arroz branco
3 xícaras (chá) de brócolis picado
1,5 kg de batata inglesa
3 cenouras médias
3 xícaras (chá) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de manteiga
100 g de alcaparras em conserva
3 colheres (chá) de cominho moído
3 colheres (chá) de coentro em pó
1 noz-moscada em bola
2 colheres (chá) de orégano
6 dentes de alho
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tábua filete as trutas retirando a cabeça e preservando o couro.

Se comprar a truta já filetada você pode ganhar tempo.

Por dentro dos filés espalhe um pouco de alho amassado e após coloque uma pitada de coentro, uma pitada de cominho, e uma pitada de sal.

Finalize ralando a noz-moscada por cima destes temperos.

Feche os filés e reserve.

Descasque e pique as batatas em pedaços médios e coloque para cozinhar em água fervente por aproximadamente 8 minutos até que a mesma seja atravessada por um garfo sem desmanchar.

O ponto da batata deve ser al dente, reserve.

Em uma panela doure o alho em uma xícara de azeite.

Refogue o arroz, junte a água, acrescente o sal a gosto e deixe cozinhar.

Pique as cenouras em palitos e deixe cozinhar em uma panela de vapor por 10 minutos.

Em uma frigideira, esquente 1 xícara de azeite, junte a manteiga e coloque 2 dentes de alho para dourar. Após junte as batatas cozidas e mexa sempre até que as batatas criem uma crosta crocante.

Para finalizar coloque o orégano por cima.

Na panela a vapor coloque as trutas e deixe cozinhar por 8 minutos.

Após o cozimento, remova o couro da truta e deixe apenas as duas partes.

Em uma frigideira doure o alho em uma xícara de azeite e refogue o brócolis até que o mesmo fique bem macio.

Monte o prato com a truta e os vegetais, acrescentando as alcaparras sobre a truta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16553-truta-no-vapor-de-ervas-com-vegetais.html>