

Peixes / Rendimento: 1 porções / Calorias: 333kcal/porção

Truta Pochê com Molho de Açafrão (Cardápio de Clifford Li)

Ingredientes

1 abobrinha média
sal a gosto
75g de filé de truta
pimenta do reino a gosto
2 colheres (sopa) de vinho branco seco
1 colher (chá) de açafrão em pó
1 xícara (café) de creme de leite light

Modo de Preparo

Corte a abobrinha em formato de escamas, salpique sal e cozinhe no vapor até ficar macia. Tempere a truta com sal e pimenta do reino e cozinhe no vapor com duas xícaras (chá) de água e o vinho. Dissolva o açafrão em duas colheres (sopa) de água e ferva por 1 minuto. Aqueça o creme de leite e incorpore o açafrão dissolvido. Cozinhe por 2 minutos, mexendo sempre, e tempere com sal. Coloque esse molho no fundo de um prato, disponha a truta no prato e cubra o filé com as escamas de abobrinha. Sirva a seguir.

