



## TRUCHAS RELLENAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de truchas
- 50 g de champiñón
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de chalota
- 1 unidad de zumo de limón
- 5 g de perejil
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Pon 2 cucharadas de aceite en una fuente de pyrex , agrega las chalotas, los champiñones y el limón. Sala y tapa. Cuece a la máxima potencia 2 minutos, destapa y prosigue la cocción durante 2 minutos más.
- Limpia, lava y seca las truchas. Rellena la abertura del vientre con la mezcla de champiñones y chalotas, después de haber añadido el perejil.
- Coloca las otras 2 cucharadas de aceite en otra fuente de pyrex junto con las truchas. Introdúcelas sin tapar en el horno a la máxima potencia 8 minutos. Deja reposar 4 minutos y sirve.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.7 g	Grasas 16.4 g
Kcal 232	Proteínas 18.2 g