

Trucha asalmonada con salsa de pepinos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 17 '
- 4



Comentario nutricional

El pepino es un 95% agua con una cantidad mínima de grasa, ideal para incluir en diferentes platos de una pauta de control de peso.

Modo express

1. En la pescadería, pida que le separen las truchas en dos lomos cada una.
2. Pele la zanahoria, el apio y la cebolla, córtelos en bastoncitos, riéguelos con el zumo de limón y salpimiente. Pele el pepino, elimine las semillas y córtelo en dados pequeños; pique el cebollino muy fino.

3. Mezcle los dados de pepino con la mayonesa, espolvoree el cebollino y reserve.
4. Vierta el vino en la Chef Plus Induction y meta la bandeja de vapor dentro, con las verduras y la trucha encima. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 17 minutos.
5. Sirva las verduras y las truchas con la mayonesa de pepino (preparada en el paso 3).