



TRUTA MARROQUINA



Restaurante Hoshi Cozinha Japonesa
Rua Senador Milton Campos, 145
: Vale do Sereno. Tel: (31) 3011-9700

Ingredientes

Truta - 300 g
Farofa de Cuscuz marroquino - 100 g
Cenoura - 50 g - ralada
Abobrinha - 50 g - ralada
Folhas de manjericão - 3 folhas
Hortelã - 3 folhas
Salsinha e Cebolinha - uma porção
Meia cebola pequena ralada
2 dentes de alho
Uma colher de sopa de caldo de galinha em pó
Uma pimenta dedo de moça
Uma pitada de açafrão
Uma pitada de canela em pó
Uma colher de sopa de azeite extra virgem
Uma colher de manteiga
Água - 100 ml
Sal

Modo de preparo

Levar a panela ao fogo e colocar manteiga, azeite, alho, cebola ralada. Dourar por um minuto. Dissolver o caldo de galinha em pó na água (usar outro recipiente) e acrescentar à panela. Deixe mais um minuto e acrescente o cuz cuz marroquino. Enquanto a água vai secando, acrescentar abobrinha, cenoura ralada, hortelã, manjericão e sal a gosto.

Deixar em média 5 minutos em fogo brando.
Acrescentar ao final pimenta dedo de moça,
açafraão, canela em pó, salsinha e cebolinha.
Deixar mais um minuto.

A farofa marroquina estará pronta.

Ela deve ficar um pouco 'molhada'.

Não secar totalmente a água.

Grelhar a truta em chapa quente, retirar e
colocar em recipiente que será servido e
recheá-la com a farofa.

Para decorar, limão à francesa

(cortá-lo ao meio e tirar a parte branca) e castanha.



ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez - Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3334.2533
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br