



TRUCHAS EMPANADAS Y CON JAMÓN

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 10-15 min

Ingredientes

Truchas de ración: 4 unidades.
Tocineta o bacón: 100 gr (picado).
Jamón serrano: 4 lonchas.
Dientes de ajo: 2 unidades (picados).
Huevo: 1 unidad.
Harina: 1 plato.
Pan rallado: 1 plato.
Aceite: cantidad necesaria.
Sal: al gusto.



Preparación

Variante A: Truchas empanadas

1. Disponer de los medios lomos de trucha (16 unidades), sazonar bien y dejar reposar 10 minutos.
2. Pasar cada lomo por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado.
3. Calentar aceite en una sartén (aproximadamente 1 cm de espesor) y freír los lomos por ambos lados hasta que estén dorados.

Variante B: Truchas con jamón

1. Sazonar las truchas enteras y limpias. Dejar reposar 10 minutos.
2. Calentar 60 cc de aceite en una sartén. Rehogar los ajos picaditos y el bacón hasta que este último se ablande bien. Retirar el bacón y los ajos, reservando el aceite con su sabor.
3. Introducir una loncha de jamón serrano y una parte del bacón rehogado en el interior de cada trucha.
4. Pasar las truchas rellenas por harina.
5. Freír las truchas en el aceite reservado (fuego fuerte) durante unos 4 minutos por cada lado hasta que queden crujientes.
6. Emplatar las truchas acompañadas del resto del bacón si hubiera sobrado.

Notas

- Las truchas deben estar desescamadas, sin vísceras, lavadas y perfectamente secas con un trapo antes de empezar.
- Es fundamental echar abundante sal y dejar reposar el pescado, ya que la trucha es una carne muy sosa por naturaleza.
- Para la variante con jamón, el fuego debe estar fuerte para conseguir que la piel quede bien crujiente sin que el interior se pase de cocción

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Truchas empanadas y con jamón	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	1 de 1