



## Truta Salmonada Recheada com Palmito



**Rendimento**

10 porções



**Tempo de preparo**

01:45

### Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de truta salmonada (sem pele)	10 filés finos	1 kg
HONDASHI® Profissional	2 colheres (chá)	10 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	1 colher (sopa)	15 ml
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Palmito (picado)	1 e meia xícara (chá)	300 g
Páprica picante	meia colher (chá)	1 g
Leite	1 xícara (chá)	200 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	2 colheres (sopa)	20 g
Ovo (batido)	2 unidades	100 g
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	140 g
Farinha para empanar (panko)	1 e meia xícara (chá)	100 g

## Modo de Preparo

---

- 1.** Corte os filés de truta em 20 fatias finas e disponha-os em uma GN. Salpique o HONDASHI® Profissional e o sal, cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
- 2.** Prepare o recheio: em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até que fique transparente. Adicione o palmito e a páprica, e refogue por mais 1 minuto.
- 3.** Acrescente o leite e, ao levantar fervura, abaixe o fogo, junte o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e misture por 1 minuto, ou até encorpar. Retire do fogo e reserve para esfriar.
- 4.** Distribua o recheio sobre 10 fatias de truta. Disponha as demais fatias por cima, formando um “sanduiche”, e pressione levemente.
- 5.** Empane cuidadosamente passando pelos ovos e, por último, pela farinha de rosca, previamente misturada com a farinha “panko”.
- 6.** Transfira para uma GN, previamente untada, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos ou até ficar dourado. Retire do forno e sirva em seguida.