



POT AU FEU CON TRUCHA



6 personas

INGREDIENTES

200 g de zanahorias
 200 g de bulbos de hinojo
 1 puerro pequeño
 150 g de champiñones
 Sal de hierbas
 Pimienta negra recién molida
 ¼ de cucharadita de cúrcuma
 300 ml de caldo vegetal
 6 filetes de trucha (aprox. 100 g cada una)
 Piel rallada de ½ limón y ½ naranja
 2 tallos de estragón
 6 cucharadas de Noilly Prat o vermú blanco
 70 g de mantequilla

ADICIONAL

6 botes de conserva con cierre de goma (250 ml cada uno)

ELABORACIÓN

Coloca una bandeja en el nivel 1 del horno y precaliéntalo a 120°C por arriba y por abajo. Lava las zanahorias, el hinojo y el puerro. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas muy finas. Retira los centros de los bulbos de hinojo, así como las zonas más leñosas y las hebras más duras y córtalos en rodajas finas. Después, corta el puerro en láminas muy finas. Limpia los champiñones con un trapo y láminalos. Coloca todos estos ingredientes en capas, en los botes y presiona ligeramente. Sazona con una pizca de sal y de pimienta.

Disuelve la cúrcuma en el caldo vegetal caliente y viértelo en los botes. Corta cada filete de trucha en tres partes y, si se desea, retira la piel con un cuchillo afilado. Coloca los filetes de trucha en los botes junto a las hojas de estragón. Para finalizar, vierte por encima de los botes una cucharada de vermú blanco y pedacitos de mantequilla. Sazona con una pizca de sal de hierbas y pimienta.

Cierra bien los botes y colócalos en la bandeja precalentada. Llena la bandeja hasta el borde con agua hirviendo y calienta los botes en el horno durante unos 25 minutos. Sirve el Pot au Feu en los mismos botes. Si lo deseas, haz unos pequeños cortes en la piel de la trucha.