Truta de Ondenval

- **Para:** 4 pessoas
- **Preparação:** 45 minutos
- **Sustentabilidade:** as trutas da receita são criadas na exploração de Ondenval, na Bélgica, de acordo com padrões muito elevados e com uma densidade populacional baixa, semelhante à dos requisitos de produção biológica. Se comprar trutas ou outros produtos da aquicultura, é possível que reconheça os logótipos biológico e ASC. Pode contudo ter a certeza de que os padrões de produção da UE são elevados para todas as espécies.

Ingredientes

- 4 filetes de truta arco-íris (75 g cada um)
- 1 tomate maduro
- 4 cenouras bebés (de cores diferentes)
- 5 cl de vinagre de Bouteville
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 frasco de ovas de truta
- sal e pimenta

Preparação

- Mergulhe os filetes de truta em salmoura a 10 % durante 10 segundos. Escorra-os imediatamente e disponha-os num tabuleiro de ir ao forno. Reserve.
- Corte o tomate aos pedaços e tempere com vinagre, sal e pimenta, como uma salada. Deixe repousar durante 1 hora, esprema e recolha o sumo.
- Descasque as cenouras e coza-as em água a ferver até ficarem crocantes (verifique a consistência com a ponta de uma faca). Corte-as em rodelas finas.
- Tape a truta com folha de alumínio e leve-a ao forno a 60 ºC durante 10 minutos.
- Coloque a truta num prato, juntamente com uma colher bem cheia de ovas de truta e disponha as cenouras à volta do peixe. Regue com o sumo de tomate, umas gotas de azeite e óleo de pistácio.