



# Recetas de Cocina

---

## Truchas en Escabeche

---

### Ingredientes:

1 kg de truchas  
1 cabeza de ajo  
½ litro de aceite de oliva  
½ litro de vinagre  
4 hojas de laurel  
Sal

### Preparación:

Limpiar bien las truchas pasarlas por agua fría y dejarlas escurrir sobre un paño.

Salar las truchas por dentro y freírlas en abundante aceite muy caliente, sacarlas de la sartén y dejarlas reposar un par de horas.

En una sartén poner el ½ litro de aceite y sofreír en él los ajos pelados, pero enteros, cuando estén dorados retirar la sartén del fuego y añadirle el ½ litro de vinagre, las hojas de laurel y sal. Dejar hervir la mezcla durante 10 minutos.

Incorporar las truchas y cocer otros 10 minutos a fuego lento, retirar del fuego y dejar reposar una ½ hora.

Este plato se puede servir frío o caliente.

---

Autor: