



ESCUELA DE GASTRONOMIA

LA TRUCHA ARCO IRIS EN LA ALTA COCINA

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para optar por el título de Tecnóloga en Alimentos y Bebidas

Profesor Guía

Lic. Diego Hernán González Morales

Autora

Gladys Cristina Jiménez Angamarca

Año  
2017

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

---

Diego Hernán González Morales  
Licenciado en Gastronomía  
CI: 1715757223

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

“Declaro haber revisado este trabajo, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

---

Andrés Gustavo Gallegos Rodríguez  
Administrador Gastronómico  
CI: 1712685542

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

Gladys Cristina Jiménez Angamarca  
CI: 1718870957

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por darme la fortaleza necesaria para cumplir las metas que me he propuesto en la vida. A mi padre, quién ha sido un pilar y apoyo fundamental, ya que con sus consejos y guía me ha permitido llegar a donde estoy. A mi esposo por su apoyo incondicional y compañía en cada peldaño que Dios nos permite alcanzar en nuestra vida profesional y personal.

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a mi querida familia por brindarme su apoyo y comprensión en todo momento, motivándome e impulsándome a seguir adelante día a día.

## RESUMEN

Ecuador es considerado como un territorio de gran diversidad, entre los puntos que puedo resaltar están los distintos tipos de clima de los que gozamos en cada región, situación que permite tener las condiciones óptimas para la crianza de la trucha arco iris.

En nuestro país la crianza de truchas se realiza en 10 provincias de la Sierra y Oriente, debido a que necesita de aguas frías que oscilan entre 8 y 14 grados centígrados para la producción y crecimiento.

La trucha arco iris es un pez alargado de color plateado con franjas de distintos colores que varían de acuerdo a la edad e incluso al estado de ánimo del animal; de carne color asalmonado y con altas propiedades nutritivas, tales como: vitamina A, selenio (antioxidante preventivo de envejecimiento), calcio, potasio, fósforo, magnesio, sodio, fósforo, hierro y yodo.

El objetivo con el que se realizó este proyecto es aprovechar el alto contenido nutricional de la trucha, para la aplicación de nuevas y exquisitas presentaciones. Aprovechando cada una de sus partes y enfocándola de manera diferente.

## **ABSTRACT**

Ecuador is considered as a territory of great diversity, among the points that I can highlight are the different types of climate that we enjoy in each region, a situation that allows us to have the best conditions for the breeding of rainbow trout.

In our country the breeding of trout is carried out in 10 provinces of the Sierra and Oriente, because it needs cold waters that oscillate between 8 and 14 degrees Celsius for production and growth.

Rainbow trout is an elongated fish of silver color with stripes of different colors that vary according to the age and even the state of mind of the animal; Salmon-colored meat with high nutritional properties, such as: vitamin A, selenium (anti-aging antioxidant), calcium, potassium, phosphorus, magnesium, sodium, phosphorus, iron and iodine

The objective of this project is to take advantage of the high nutritional content of the trout, for the application of new and exquisite presentations. Taking advantage of each of its parts and focusing on it differently.

# ÍNDICE

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
Justificación .....	1
Justificación gastronómica.....	3
<b>1. CAPÍTULO I. ANÁLISIS DEL ENTORNO .....</b>	<b>6</b>
1.1 Situación, Economía, Demografía .....	6
<b>2. CAPÍTULO II. PROPUESTA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Descripción.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Clasificación .....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Composición.....</b>	<b>8</b>
<b>2.4 Alimentación .....</b>	<b>9</b>
<b>2.5 Cambios de la trucha una vez capturada.....</b>	<b>9</b>
<b>2.6 Tratamiento de la trucha previa a su cocción .....</b>	<b>9</b>
2.6.1 Descamado .....	9
2.6.2 Eviscerado .....	10
2.6.3 Lavado.....	10
2.6.4 Fileteado Normal.....	10
2.6.5 Fileteado estilo mariposa .....	12
<b>2.7 Técnicas de preparación usadas .....</b>	<b>14</b>
2.7.1. Ahumado .....	14
2.7.2. Salmuera .....	14
2.7.3 Papillote.....	14
2.7.4 Horneado .....	14
<b>3. CAPÍTULO III. DESARROLLO DE RECETAS ESTÁNDAR .....</b>	<b>15</b>

<b>4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>37</b>
4.1 Conclusiones .....	37
4.2 Recomendaciones .....	37
REFERENCIAS .....	39
ANEXOS .....	40

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Trucha Arco Iris .....	4
Figura 2. Trucha Arco Iris recién pescada.....	6
Figura 3. Piscina de truchas- Villa El Carmen .....	7
Figura 4. Rigormortis. trucha arco iris .....	9
Figura 5 Descamado de trucha .....	10
Figura 6. Lavado de trucha.....	10
Figura 7. Cuchillo Fileteador.....	11
Figura 8. Trucha posición horizontal .....	11
Figura 9: Corte diagonal Trucha.....	11
Figura 10. Fileteo de trucha.....	12
Figura 11. Filetes de trucha y piel .....	12
Figura 12. Corte cola trucha- Fileteo Mariposa .....	12
Figura 13. Levantamiento de costillas Trucha- Fileteo Mariposa .....	13
Figura 14. Retiro Esqueleto central.....	13
Figura 15. Filete de trucha.....	13
Figura 16. Técnica de ahumado.....	14
Figura 17. Filete trucha en cuadros.....	16
Figura 18. Vinagre y Agua.....	16
Figura 19. Proceso de cocción en vinagre y agua.....	16
Figura 20. Extracción de jugo de limón .....	18
Figura 21. Filete de trucha en trozos .....	18
Figura 22 Desnaturalizacion del pescado .....	18
Figura 23. Ceviche de trucha .....	19
Figura 24. Mousse de trucha- Mise en place.....	20
Figura 25. Mousse de trucha.....	20
Figura 26. Truchas desvicerada- con escamas.....	21
Figura 27. Trucha cubierta con sal en grano .....	22
Figura 28. Trucha al horno .....	22
Figura 29. Filete de trucha - conserva de trucha .....	24
Figura 30. Colocar trucha en trozos vinagre y agua .....	24
Figura 31. Trucha a la florentina.....	26

Figura 32. Sofreír espinaca picada con mantequilla.....	26
Figura 33. Freír trucha previamente marinada .....	26
Figura 34. Salsa trucha a la florentina .....	27
Figura 35. Colocar la trucha en molde de horno .....	27
Figura 36. Trucha a la florentina.....	27
Figura 37. Mise en place trucha en papafigo.....	29
Figura 38. Filetes de trucha separado en partes .....	29
Figura 39. Sofreír ajo y pan molido .....	29
Figura 40. Relleno trucha en papafigo .....	30
Figura 41. Enrollar filete con relleno.....	30
Figura 42. Trucha en papafigo .....	30
Figura 43. Mise en place trucha al salmoriglio .....	32
Figura 44. Marinar trucha .....	32
Figura 45. Colocar filete de trucha al grill .....	32
Figura 46. Trucha al salmoriglio .....	33
Figura 47. Mise en place trucha a la mantañesca.....	35
Figura 48 Marinar filete de trucha.....	35
Figura 49. Sofreír almendras, hongos, cebolla.....	35
Figura 50. Colocar mantequilla y romero .....	36
Figura 51. Introducir la trucha al horno.....	36
Figura 52. Trucha a la monteñesca.....	36
Figura 53. Piscinas de truchas- El Carmen .....	41
Figura 54. Pesca de truchas.....	42

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Trucha al Escabeche.....	15
Tabla 2. Ceviche de Trucha .....	17
Tabla 3. Mousse de Trucha.....	19
Tabla 4. Trucha a la Sal .....	21
Tabla 5. Conserva de Trucha al Aceite .....	23
Tabla 6. Trucha a la Florentina.....	25
Tabla 7. Trucha al Papafigo .....	28
Tabla 8. Trucha al Salmoriglio.....	31
Tabla 9. Trucha a la Montañesca.....	34

## **LA TRUCHA ARCO IRIS EN LA ALTA COCINA**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Ecuador pese a brindar todos los recursos ambientales y naturales perfectos para la crianza de trucha arco iris no la ha explotado gastronómicamente; el problema radica en el desconocimiento de nuevas técnicas de preparación, así como los subproductos que se derivan de la misma; pudiendo así beneficiarse de su alto contenido nutricional y proteínico.

La falta de industrialización en la producción ha limitado la adquisición de la trucha arco iris a actividades turísticas como la pesca deportiva y en pequeñas cantidades en supermercados, desvalorando así el consumo y aprovechamiento de sus cualidades; pero parte de esta problemática se presenta debido a que los lugares donde se ubican los criaderos se encuentran en zonas rurales, las que muchas veces no presentan fácil acceso vial.

No existe una difusión y conocimiento adecuado acerca de las propiedades que tiene la trucha arco iris por su bajo contenido graso, fácil y apropiado para regímenes especiales de comida.

Otro de los problemas importantes a los que nos enfrentamos en el consumo de trucha arco iris, es la creencia de que éste pescado tiene demasiadas espinas, razón por la cual su consumo se ha menospreciado.

## **Justificación**

La trucha arco iris es un pescado poseedor de una carne color asalmonado y con alto contenido nutricional que aporta vitaminas como la A, B1, B2, B3, así como minerales como el hierro, magnesio, potasio y zinc. Estudios indican que debido a su bajo contenido graso es un producto ideal a ser incluido en regímenes de dieta, ya que ayudan a disminuir el sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial.

Para aprovechar las cualidades organolépticas de la trucha arco iris aplicaremos técnicas como:

Ahumado

Deshidratado

Espumas

Escabeche

Salmuera

Horneado

Grillado

Mousse

Papillote

### **Justificación gastronómica**

Sacar el mejor provecho a la trucha y todas sus partes es nuestro principal objetivo, orientándonos a la identificación y descubrimiento de nuevas formas de preparación y aplicaciones tales como:

Trucha al escabeche

Ceviche de trucha

Mousse de trucha

Trucha al salmoriglio

Trucha a la montañesa

Pizza de trucha

Trucha a la sal

Trucha en papafigo

Trucha a la florentina

Conserva de trucha al aceite

Por todo esto la trucha arto iris es la mejor alternativa a ser incluida en nuestra gastronomía, sus cualidades nutritivas hacen que con este proyecto podamos ir descubriendo nuevos sabores, técnicas, utilidades y aplicaciones a las preparaciones.

## INTRODUCCION



**Figura 1.** Trucha Arco Iris

La trucha arcoíris denominada *Oncorhynchus mykiss* científicamente pertenece a la familia de los Salmoniformes que provienen de los ríos y lagos de Norte América pero que en la actualidad las encontramos desde América hasta Asia y con una importante presencia en Sudamérica en países como Ecuador, Perú, Venezuela, Argentina, entre otros. (Geographic)

Una de las características importantes de las truchas es que su tonalidad difiere de la edad, especie y estado de ánimo de la misma. El tamaño por unidad oscila entre 25 y 30 centímetros.

En nuestro país el consumo de trucha procede de pesca deportiva realizada en criaderos y piscicultura.

La trucha para su consumo debe alcanzar entre 7 meses y un año, ya que en este tiempo se desarrolla y está listo para consumirla.

La trucha es parte de la gastronomía de otros países como Francia, donde se sirven acompañadas de una salsa de almendras; Israel, donde realizan la cocción con vino blanco y variedad de verduras; México donde se rellena la trucha con cebolla, maíz, chile y laurel. (CONSUMER)

La trucha es un producto con mucha facilidad de consumo debido a que sus espinas son fáciles de sacar y contiene un bajo valor calórico por lo que su consumo es apropiado para regímenes con poca grasa y dietas. El filete de trucha es fácil de masticar y digerir por lo que es un producto recomendable también para personas de avanzada edad. (SALUD B. )

## 1. CAPÍTULO I. ANÁLISIS DEL ENTORNO

### 1.1 Situación, Economía, Demografía



**Figura 2.** Trucha Arco Iris recién pescada

Cuando nos deleitamos de un delicioso platillo de trucha desconocemos el período de desarrollo del pez hasta que esté listo para el consumo, mismo que va de entre 7 meses 1 año.

La trucha inicia siendo una larva, período en el cual solo requiere agua recirculando si se evita recircular se podría producir asfixia y muerte de las larvas.

Los peces pequeños requieren mayor cuidado ya que su alimentación es constante con un mínimo de 8 veces al día, requiere un seguimiento especial ya que en la cadena alimenticia de los peces, el pez grande se come al pez pequeño por lo que es imprescindible mantenerlos separados por tamaños y edades.

Todo inicia con alevines o llamadas también larvas que van desde  $\frac{1}{2}$  centímetros y no requieren alimentación ya que se comen el resto de sus huevos, es importante no exponerlas a la luz directamente ya que produce su muerte. Cuando los alevines lleguen a 4 centímetros deberá ser trasladada a una nueva piscina a temperatura fría que oscila entre 4 y 2 grados.

Llegan a su juventud cuando alcanzan entre 10 y 15 gramos y se mantendrán sin que lleguen los rayos de sol.

Cuando alcancen un peso de 30 a 100 gramos han llegado a ser peces y es requerido que el agua corra para desarrollar el músculo del animal, también será importante que se coloquen en una piscina con mayor capacidad y cantidad de agua y al descubierto. (COMERCIO, 2010)



**Figura 3.** Piscina de truchas- Villa El Carmen

## **2. CAPÍTULO II. PROPUESTA**

### **2.1 Descripción**

La trucha arcoíris, especie de pez que se produce en piscifactorías con una coloración única plateada con rasgos verde azulados, color oscuro en la espalda y tirando a blanco en el vientre. Llega a una longitud máxima de 30- 40 centímetros.

Entre sus características es un pez de figura alargada y lisa. Su peso para el consumo está entre 250 gramos llegando hasta 380 gramos.

La trucha es considerada como un pez camaleónico debido a su facilidad para mimetismo ya que su color varía de acuerdo a la luz del sol, estado de ánimo y es su modo de defensa cuando siente que se encuentra en peligro. (SALUD P. , 2010)

### **2.2 Clasificación**

Reino: Animal

Clase: Actinopterygii

Orden: Salmoniformes

Familia: Salmonidae

Género: Salmo

Especie: *Oncorhynchus mykiss*

### **2.3 Composición**

Cada 100 gramos se encuentra compuesta por: 52 gramos de porción comestible, 81.3 de agua, 90 de energía, 15.7 de proteínas, 3 de lípidos, 0 de hidratos de carbono, 0 de almidón, 0 de azúcares, 0 fibra, calcio 26, hierro 1, yodo 3, magnesio 28, zinc 0.8, sodio 58, potasio 250, fósforo 208 y selenio 25. (Dergal, Quinta Edición)

## 2.4 Alimentación

Se alimentan de peces de menor tamaño, crustáceos e insectos cuando crecen en ríos o lagos pero debido que su producción en Ecuador es a través de piscicultura se alimentan de harina de pescado que contienen pigmentos naturales, lo que hace que su carne se torne color rosa.

## 2.5 Cambios de la trucha una vez capturada



**Figura 4.** Rigormortis. trucha arco iris

Rigor mortis: proceso luego de la muerte del pescado en el que sus músculos se endurecen, la carne se torna blanda y elástica ligeramente. E inicia la autólisis que es la fase luego del rigor mortis en la que gradualmente se pierde la frescura.

Descomposición bacteriana dentro de esta fase es importante mantener la temperatura, humedad y composición de la atmósfera adecuada para evitar entrar en un grado de contaminación microbiana. (Pesca)

## 2.6 Tratamiento de la trucha previa a su cocción

### 2.6.1 Descamado

Este proceso se debe realizar con bastante agua y un cuchillo en contra de la dirección de las escamas, quedando la piel totalmente lisa.



**Figura 5** Descamado de trucha

### **2.6.2 Eviscerado**

Para realizar el proceso de eviscerado procederemos a insertar el cuchillo en la cavidad anal de la trucha, realizando un corte en línea recta hacia la parte delantera.

Retiramos con los dedos las vísceras y lavamos con agua retirando la sangre.

### **2.6.3 Lavado**

Con abundante agua procederemos a lavar la trucha previamente descamada y eviscerada, lista para filetear.



**Figura 6.** Lavado de trucha

### **2.6.4 Fileteado Normal**

Para iniciar el fileteo de la trucha requerimos un cuchillo fileteador bien afilado.



**Figura 7.** Cuchillo Fileteador

Tomado de: Fotografía almacenes Montero

Colocar la trucha en posición horizontal sobre la tabla.



**Figura 8.** Trucha posición horizontal

Colocamos el cuchillo detrás de las branquias de la trucha y realizamos un corte diagonal perfilando el pescado hasta llegar a la cola.



**Figura 9.** Corte diagonal Trucha

Se introduce el cuchillo poco a poco hacia abajo hasta que llegue a la columna y cortamos tratando de no destrozar la carne, levantamos levemente el filete que vamos sacando.



**Figura 10.** Fileteo de trucha

Realizamos el mismo proceso hasta por los dos lados del pescado hasta lograr obtener los dos filetes.



**Figura 11.** Filetes de trucha y piel

### 2.6.5 Fileteado estilo mariposa

Una vez lavada la trucha procedemos a cortar la cola para iniciar el fileteado mariposa.



**Figura 12.** Corte cola trucha- Fileteo Mariposa

Procedemos a ingresar la punta del cuchillo en el término de las costillas de la trucha, levantándolas ligeramente.



**Figura 13.** Levantamiento de costillas Trucha- Fileteo Mariposa

Realizamos el mismo proceso en el otro lado hasta tener las costillas sostenidas solo por el esqueleto central, realizando un pequeño corte retiramos totalmente el esqueleto.



**Figura 14.** Retiro Esqueleto central

Finalmente obtendremos nuestro filete de trucha estilo mariposa.



**Figura 15.** Filete de trucha

## 2.7 Técnicas de preparación usadas

### 2.7.1. Ahumado

Es una técnica de cocción antigua que consiste en colocar el alimento a humo, mismo que proviene de maderas, esta técnica se usaba para evitar que los alimentos se descompongan y dar un sabor diferente. (ARGENTINA)



**Figura 16.** Técnica de ahumado

Tomado: Guía Epicureo Argentina

### 2.7.2. Salmuera

Es una solución salina a base de sal y agua que aparte de conservar el alimento le agrega sabor.

### 2.7.3 Papillote

Técnica usada para el mejor aprovechamiento de los alimentos ya que el producto se cocina en sus propios jugos, mismo que sale del vapor que se produce al cubrirlo ya sea con papel de cocina, papel aluminio u hojas.

### 2.7.4 Horneado

Es una técnica usada mediante el uso de calor o transferencia de calor en un equipo o compartimento cerrado lo que produce la cocción del alimento. (Centeno)



Proceso de Experimentación:

Se inicia por preparar el mise en place: los filetes de trucha cortados en cuadros, ajo cortado en láminas, aceite, pimienta, vinagre, eneldo.



**Figura 17.** Vinagre y Agua



**Figura 18.** Filete trucha en cuadros

Colocar el agua en una olla junto a vinagre y cuando este en punto de ebullición colocamos la trucha, se puede usar un escurridor metálico, con el fin de evitar que se desvanezcan los trozos de filete.



**Figura 19.** Proceso de cocción en vinagre y agua

Luego de escurrir la trucha colocamos en un recipiente de cristal previamente esterilizado una capa de truchas y una de ajos, eneldo y pimienta intercalando. Finalmente colocamos aceite de oliva y dejamos reposar por unos días.

Tabla 2.  
*Ceviche de Trucha*

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b> <b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		CEVICHE DE TRUCHA	
<b>GÉNERO</b>		ENTRADA	
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>			
<b>AUTOR</b>			
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
100	GR	FILETE DE TRUCHA	
25	GR	CEBOLLA BLANCA	
15	GR	CILANTRO	
25	GR	TOMATE RIÑÓN	
150	GR	LIMÓN SUTIL	
25	GR	SAL	
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>PROCEDIMIENTO</b>	
		CORTAR EL FILETE DE TRUCHA EN CUADROS Y SUMERGIRLO EN JUGO DE LIMÓN PARA LOGRAR SU DESNATURALIZACIÓN.	
		COLOCAR UN POCO DE JUGO DE LIMÓN CON UNOS TROZOS DE TRUCHA SIN COCINAR EN LA LICUADORA JUNTO A UN POCO DE HIELO Y LICUAR AÑADIENDO SAL AL GUSTO	
		A ESTA ULTIMA PREPARACIÓN AÑADIMOS LA CEBOLLA FINAMENTE PICADA JUNTO AL TOMATE Y RESERVAMOS.	
		COLOCAMOS EL PESCADO PREVIAMENTE ESCURRIDO A LA PREPARACION ANTERIOR	
		SERVIR ACOMPAÑADO E CHIFLES	
<b>Enviado Por:</b>			
<b>Entregado Por:</b>		<b>Recibido Por:</b>	
<b>Autorizado Por:</b>		<b>Supervisado Por</b>	

Proceso de experimentación:

Se realiza el mise en place, filete de trucha en cuadrados, zumo de limón, cebolla blanca y tomate finamente picados, un poco de cilantro.



**Figura 20.** Filete de trucha en trozos



**Figura 21.** Extracción de jugo de limón

Se debe considerar que debido al tipo de carne que tiene la trucha, necesitará más de tiempo en jugo de limón para que se obtenga una desnaturalización.



**Figura 22.** Desnaturalización del pescado

Con el jugo de limón obtenido de la desnaturalización y varios trozos de trucha cruda, colocamos en la licuadora junto a varios cubos de hielo, sal, pimienta y licuamos. A esta mezcla se añade la cebolla y tomate finamente picados y se reserva. Finamente se sirve acompañado de chifles y tostado.



**Figura 23.** Ceviche de trucha

Tabla 3.  
*Mousse de Trucha*

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b> <b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		MOUSSE DE TRUCHA	
<b>GÉNERO</b>		ENTRADA	
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>			
<b>AUTOR</b>			
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
100	GR	TRUCHA	
32	GR	MANTEQUILLA	
50	ML	AGUA	
16	GR	SAL	
20	GR	GELATINA SIN SABOR	
8	GR	SALSA INGLESA	
125	GR	QUESO CREMA	
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>PROCEDIMIENTO</b>	
		PROCESAR LA TRUCHA HASTA DESMENUZARLA Y AÑADIR MANTEQUILLA Y QUESO CREMA REVOLVIENDO PARA LOGRAR UNA PASTA.	
		HIDRATAR LA GELATINA SIN SABOR Y COLOCARLA A BAÑO MARIA PARA QUE QUEDE LIQUIDA, AÑADIENDO ESTA A LA MEZCLA ANTERIOR, SALSA INGLESA, SAL Y PIMIENTA	
<b>Enviado Por:</b>			
<b>Entregado Por:</b>		<b>Recibido Por:</b>	
<b>Autorizado Por:</b>		<b>Supervisado Por</b>	

Proceso de experimentación:

Preparar el mise en place, trucha desmenuzada, mantequilla, queso crema, sal, gelatina sin sabor, agua y un poco de salsa inglesa.



**Figura 24.** Mousse de trucha- Mise en place

Previo a desmenuzar la trucha es importante que está se encuentre cocinada o también se puede realizar con trucha ahumada.

Hay que considerar que al unir la trucha desmenuzada con la mantequilla y queso crema se debe revolver bien para evitar la formación de grumos.

La gelatina debe ser hidratada con suficiente agua y colocada a baño maría antes de que se mezcle con la preparación anterior, para evitar que se endurezca y que no haya manera de comerla o untarla.



**Figura 25.** Mousse de trucha

Tabla 4.  
Trucha a la Sal

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
NOMBRE DE LA RECETA		TRUCHA A LA SAL	
GÉNERO			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN			
AUTOR			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
1	UNIDAD	TRUCHA	
2.5	KG	SAL EN GRANO	
40	ML	ACEITE DE OLIVA	
2	UNIDAD	LIMÓN	
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>PROCEDIMIENTO</b>	
		Lavar el pescado sin descamarlo	
		Sobre una lata de horno colocamos sal gruesa extendiendola y encima colocamos la trucha cubriendola con una segunda capa de sal gruesa, colocamos al horno a 200 grados centigrados por 45 minutos.	
		Servir con limon y aceite de oliva	
Enviado Por:			
Entregado Por:		Recibido Por:	
Autorizado Por:		Supervisado Por	

### Proceso de experimentación

Para la realización de esta preparación se requiere que la trucha se encuentra sin vísceras, pero sí con escamas.



**Figura 26.** Truchas desvicerada- con escamas

La lata de horno que se use para ésta preparación de preferencia deberá ser de tamaño similar a la trucha, de esta manera se evitara usar tanta sal en grano. Se deberá colocar una base de sal en grano luego la trucha y cubrirla de sal en grano.



**Figura 27.** Trucha cubierta con sal en grano

Llevar la trucha al horno por 45 minutos a 200 grados centígrados. Un indicador de que la trucha esta lista será cuando la sal en grano empiece a saltar.



**Figura 28.** Trucha al horno

Tabla 5.  
*Conserva de Trucha al Aceite*

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA          ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
NOMBRE DE LA RECETA		CONSERVA DE TRUCHA AL ACEITE	
GÉNERO		CONSERVA	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN			
AUTOR			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
100	GR	FIETE DE TRUCHA	
150	ML	VINAGRE	
300	ML	AGUA	
50	GR	SAL	
150	GR	ACEITE	
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>PROCEDIMIENTO</b>	
		CORTAR EL FILETE DE TRUCHA EN CUADROS Y CONDIMENTAR CON SAL, DEJANDO REPOSAR POR 2 HORAS EN REFRIGERACIÓN..	
		SUMERGIR LOS TROZOS DE TRUCHA EN UNA SOLUCIÓN DE AGUA CON VINAGRE POR 5 MINUTOS, SACAR Y ESCURRIR.	
		FINALMENTE COLOCAR LOS TROZOS DE TRUCHA INTERCALANDO EN UN FRASCO DE VIDRIO PREVIAMENTE ESTERILIZADO. COLOCAR ACEITE HASTA 2 CM ANTES DEL BORDE DEL ENVASE.	
		COLOCAR EL ENVASE QUE CONTIENE LA TRUCHA BIEN SELLADO Y SUMERGIRLO EN UNA OLLA CON AGUA Y DEJAR COCINAR A TEMPERATURA MEDIA POR 50 MINUTOS	
		Supervisado Por	

Proceso de experimentación:

Salpimentar los filetes de trucha, cortar en cuadraditos y reservar en el refrigerador.



**Figura 29.** Filete de trucha - conserva de trucha

Sumergir los trozos de trucha en una solución con agua y vinagre por 5 minutos. Sacar y escurrir.



**Figura 30.** Colocar trucha en trozos vinagre y agua

Colocar los trozos de trucha en un envase de vidrio esterilizado y al final añadir aceite de oliva y colocar el envase en una olla con agua a 90 grados centígrados por 50 minutos. Sacar dejar enfriar el frasco con la conserva y reservar.

Tabla 6.  
Trucha a la Florentina

CANTIDAD		UNIDAD	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
3	UN		FILETES DE TRUCHA	
160	GR		ESPINACAS	
32	GR		JUGO DE LIMÓN	
1	TZ		HARINA	
25	GR		MANTEQUILLA	
20	GR		SAL	
15	GR		PIMIENTA	
<b>SALSA</b>				
32	GR		MANTEQUILLA	
32	GR		HARINA	
250	GR		CREMA DE LECHE	
250	GR		LECHE EVAPORADA	
160	GR		QUESO PARMESANO RALLADO	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
		COLOCAR LAS ESPINACAS PREVIAMENTE LAVADAS A COCCION POR UNOS MINUTOS ESCURRIRLAS Y PICAR FINAMENTE, SALTEAR CON MANTEQUILLA Y RESERVAR.		
		SALPIMENTAR LOS FILETES DE TRUCHA, ROCIANDOLOS CON JUGO DE LIMÓN, PASARLOS POR HARINA Y FREIR EN ACEITE.		
		SALSA: COLOCAR LA MANTEQUILLA Y HARINA EN UN SARTEN, AGREGAR LA CREMA DE LECHE Y LA LECHE EVAPORADA, REVUELVA Y SAZONAS A GUSTO. AÑADA QUESO PARMESANO Y COCINE POR DOS MINUTOS. ENGRASAR UN MOLDE CON MANTEQUILLA		
		COLOCAR LA PREPARACION DE LAS ESPINACAS, LOS FILETES DE TRUCHA, SALSA Y QUESO PARMESANO ESPOLVOREADO, LLEVANDO AL HORNO A TEMPERATURA MEDIA POR 12 MINUTOS		
RETIRAR Y SERVIR CALIENTE				
Enviado Por:				
Entregado Por:		Recibido Por:		
Autorizado Por:		Supervisado Por:		

Proceso de experimentación:

Preparar mise en place: filete de trucha, espinacas, zumo de limón, harina, mantequilla, sal, pimienta, crema de leche, leche evaporada, queso parmesano.



**Figura 31.** Trucha a la florentina

Colocamos las espinacas por unos minutos en agua a punto de hervor y se escurren para luego sofreírlas en mantequilla por 3 minutos y reservar.



**Figura 32.** Sofreír espinaca picada con mantequilla

Salpimentamos los filetes de trucha colocando además zumo de limón encima y freímos en aceite.



**Figura 33.** Freír trucha previamente marinada

Para realizar la salsa colocar la mantequilla y harina en un sartén, agregando luego la crema de leche, leche evaporada y revolver. Salpimentar y añadir queso parmesano.



**Figura 34.** Salsa trucha a la florentina

Colocar la trucha en un molde de horno previamente engrasado y añadir la espinaca.



**Figura 35.** Colocar la trucha en molde de horno

Añadir encima de la trucha la salsa y un poco mas de queso parmesano y dejar en el horno por 12 minutos. Servir caliente.



**Figura 36.** Trucha a la florentina

Tabla 7.  
Trucha al Papafigo

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		TRUCHA EN PAPAFIGO	
<b>GÉNERO</b>			
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>			
<b>AUTOR</b>			
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
2	UNIDAD	DIENTES DE AJO	
15	GR	PEREJIL	
1	UNIDAD	LIMÓN MEYER	
600	GR	TRUCHA	
10	ML	ACEITE DE OLIVA	
120	GR	PAN RALLADO	
10	GR	QUESO CREMOSO	
30	GR	MACADAMIA	
30	GR	PASAS	
8	UNIDAD	ANCHOAS EN ACEITE	
20	HOJAS	LAUREL	
		SAL	
		PIMIENTA	
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>PROCEDIMIENTO</b>	
		Picar el ajo finamente. Lavar y picar el perejil. Cortar el limon en rodajas	
		Lavar, descamar y limpiar ls truchas y abrirlas en filetes sin separarlas, extrayendo las espinas y colocamos sobre papel absorbente.	
		Sofreir el ajo en aceite de oliva, añadir pan rallado y dejar cocer por 1 minuto removiendo.	
		Rallar el queso y mezclarlo con la macadamia picada, pasas y anchoas en un sartén con perejil picado, removiendo hasta obtener un relleno homogéneo.	
		Precalentar el horno a 180 grados y engrasar el molde con aceite.	
		Añadir sal en el interior de los cortes de trucha abiertos, colocar el relleno encima, enrollar a lo largo. Colocar una hoja de laurel en un lado y una rodaja de limón en el otro e insertarlas en un pincho de madera.	
		Antes de servir colocar zumo de limón encima y un chorrito de aceite de oliva. Hornear por 15 minutos.	
<b>Enviado Por:</b>			
<b>Entregado Por:</b>		<b>Recibido Por:</b>	
<b>Autorizado Por:</b>		<b>Supervisado Por</b>	

Proceso de experimentación:

Preparar mise en place: dientes de ajo, perejil, limón meyer, filetes de trucha, aceite de oliva, pan rallado, queso cremoso, macadamia, pasas, anchoas en aceite, pasas, laurel, sal y pimienta.



**Figura 37.** Mise en place trucha en papafigo

Lavar, descamar y limpiar las truchas sacando los filetes y separar en dos partes cada filete. Salpimentar.



**Figura 38.** Filetes de trucha separado en partes

Sofreír ajo y añadir pan molido, cocer por 1 minuto y reservar.



**Figura 39.** Sofreír ajo y pan molido

Rallar el queso y mezclar con la macadamia picada, pasas, anchoas y perejil picado hasta que se obtenga un relleno.



**Figura 40.** Relleno trucha en papafigo

Salpimentar los filetes de trucha y enrollar, colocando el relleno y cruzando con palillos. A los extremos colocar rodajas de limón.



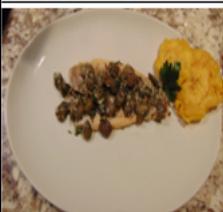
**Figura 41.** Enrollar filete con relleno

Precalentar el horno y colocar los rollos en un molde previamente engrasado por 15 minutos, colocando una hoja de laurel en cada extremo. Para servir colocar zumo de limón y aceite de oliva encima.



**Figura 42.** Trucha en papafigo

Tabla 8.  
Trucha al Salmoriglio

		<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b> <b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>	
NOMBRE DE LA RECETA		TRUCHA AL SALMORIGLIO	
GÉNERO			
PORCIONES / PESO *PORCIÓN			
AUTOR			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
20	GR	PEREJIL	
1	UNIDAD	LIMON SUTIL	
10	ML	ACEITE DE OLIVA	
1	PIZCA	OREGANO	
4	UNIDAD	FILETE DE TRUCHA	
16	GR	ALCAPARRAS	
1	UNIDAD	DIENTE DE AJO	
		SAL	
		PIMIENTA	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>		
	PICAR EL PEREJIL, EXPRIMIR EL LIMON. MEZCLAR EL ACEITE DE OLIVA CON EL ZUMO DE LIMÓN, PEREJIL, OREGANO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.		
	MARINAR EL PESCADO CON LA MEZCLA ANTERIOR Y DEJAR POR 1 HORA EN NEVERA		
	DESAGUAR LAS ALCAPARRAS Y ENJUAGAR CON AGUA, PELAR EL AJO Y PICAR.		
	ASAR LOS FILETES AL GRILL 3 MINUTOS POR CADA LADO, REMOJANDOLO CON LA MARINACIÓN.		
	VERTER EL RESTO DE MARINACIÓN Y AÑADIR LAS ALCAPARRAS, EL AJO PICADO Y DEJAR REDUCIR A FUEGO UNOS MINUTOS.		
	SERVIR ADEREZADO CON PEREJIL FRESCO PICADO Y LA REDUCCION DE LA SALSA		
<b>Enviado Por:</b>			
<b>Entregado Por:</b>		<b>Recibido Por:</b>	
<b>Autorizado Por:</b>		<b>Supervisado Por:</b>	

Proceso de experimentación:



**Figura 43.** Mise en place trucha al salmoriglio

Picar el perejil y mezclar con el aceite de oliva, zumo de limón, orégano, sal y pimienta al gusto. Marinar el pescado con la mezcla anterior y dejar reposar por 1 hora en la nevera.



**Figura 44.** Marinar trucha

Desaguar las alcaparras y enjuagar con agua. Picar el ajo y picar finamente. Asar los filetes de trucha al grill por 3 minutos cada lado colocando encima la marinación.



**Figura 45.** Colocar filete de trucha al grill

Colocar el resto de la marinación en un sartén, junto a las alcaparras y el ajo picado y dejar reducir a fuego lento por unos minutos. Servir aderezado con perejil fresco y la reducción de la salsa.



**Figura 46.** Trucha al salmoriglio



Proceso de experimentación:

Preparar el mise en place: hongos secos, romero, aceite de oliva, vino blanco seco, cebolla colorada, almendras en láminas, limón meyer.



**Figura 47.** Mise en place trucha a la mantañesca

Rehidratar los hongos en agua por 10 minutos y luego de escurrir picar. Picar la cebolla morada, exprimir el limón meyer.

Marinar la trucha con sal, limón, aceite de oliva por 1 hora en la nevera.



**Figura 48.** Marinar filete de trucha

Sofreír los hongos picados, las almendras laminadas, cebolla morada y desglasar con vino blanco dejando que se evapore.



**Figura 49.** Sofreír almendras, hongos, cebolla

Introducir mantequilla y una rama de romero dentro de la trucha.



**Figura 50.** Colocar mantequilla y romero dentro de la trucha

Precalentar el horno a 180 grados centígrados. En un molde de horno colocar papel cera engrasado previamente y colocar la trucha en el centro. Cerrar como papillote y hornear por 50 minutos.



**Figura 51.** Introducir la trucha al horno

Servir caliente



**Figura 52.** Trucha a la monteñesca

## **4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **4.1 Conclusiones**

El desconocimiento de nuevas técnicas de preparación así como la falta de interés en el uso de la trucha arco iris no permiten rescatar este producto ni incrementar su consumo, ya que no solo aportaría a nuestra gastronomía sino que ayudaría a mejorar las condiciones económicas de las comunidades dedicadas a esta actividad.

Se puede comprobar que la trucha tiene múltiples cualidades, lo que hace que este producto se pueda emplear en gran cantidad de preparaciones como: ceviches, mousse, escabeche, conservas, entre otros.

Ecuador es poseedor de una maravillosa riqueza natural que permite una amplia gama de peces, más no todos son aprovechados en nuestra gastronomía.

Una de las fortalezas importantes para el consumo de éste pez es que se puede encontrar en cualquier fecha del año, y en muchas provincias de nuestro país sobre todo en la sierra por su temperatura.

El consumo de trucha es altamente beneficioso para la salud ya que es un pescado semigraso, con alto contenido de omega 3, apto para una alimentación sana y nutritiva.

El aporte proteínico de la trucha permite la disminución de obesidad y sobrepeso por lo que es aconsejado su consumo hasta para deportistas.

### **4.2 Recomendaciones**

Considero que se debería realizar una mayor difusión sobre productos que pueden ser mejor utilizados o rescatados en nuestra gastronomía. La trucha es

uno de ellos, por sus múltiples beneficios, así también por su sabor y aplicaciones; también porque un mayor consumo elevaría los índices de pesca deportiva y actividades relacionadas al turismo.

Incrementar el consumo de trucha aporta beneficios importantes a la salud, mismos que deben ser considerados ya que protegen de enfermedades cardiovasculares, reducen porcentajes de colesterol, aumentan el sistema de defensa y protegen el cerebro contra enfermedades degenerativas.

A través de organizaciones públicas y privadas como: Ministerio de Turismo, Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y pesca, Asociación de Chefs del Ecuador entre otras, deberían promover una campaña que impulse su consumo, así tendremos la aplicación de truchas en la cocina gourmet. EL Incremento de índices en actividades relacionadas como es la pesca deportiva, mayor producción en piscifactorías.

## REFERENCIAS

- COMERCIO, D. E. (22 de 05 de 2010). SECRETOS DE LA CRIA Y PESCA DE TRUCHA.
- CONSUMER, E. (s.f.). GUIA PRACTICA SOBRE PESCADOS. Recuperado el 2017, de <http://pescadosymariscos.consumer.es/trucha/curiosidades-y-como-prepararlo>
- Dergal, S. B. (Quinta Edición). Química de los Alimentos. Pearson.
- Geographic, N. (s.f.). National Geographic. Recuperado el 2017, de <http://nationalgeographic.es/animales/peces/trucha-arcoiris>.
- Mariscos, P. y. (s.f.). Obtenido de <http://pescadosymariscos.consumer.es/trucha/introduccion>
- Pérez, C. (2017). Natursan. Recuperado el 01 de 2017, de <http://www.natursan.net/trucha-beneficios-y-propiedades/>
- Pesca, F. D. (s.f.). Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/v7180s/v7180s06.htm>
- SALUD, P. (19 de 07 de 2010). Obtenido de [http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59401&TIPO\\_CONTENIDO=Articulo&ID\\_CATEGORIA=55&ABRIR\\_SECCION=2&RUTA=1-2-45-55](http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59401&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=55&ABRIR_SECCION=2&RUTA=1-2-45-55)

## **ANEXOS**

ANEXOS 1



Figura 53. Piscinas de truchas- El Carmen

## ANEXO 2



Figura 54. Pesca de truchas