Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Verat en escabetx de cítrics i maduixa

2 racions · 681 kcal

Ingredients

- 1-2 verats
- Un grapat de bones maduixes
- Llimona
- Taronja (millor sanguina)
- Mandarina
- 1 pebrot
- 1 pastanaga
- 1 ceba de Figueres (millor si és porro o calçot)
- Oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 fulla de llorer
- Pebre
- Farigola (si en vols una mica)

PER RACIÓ

Proteïnes	29 g
Greixos	50 g
Hidrats	34 g
Fibra	8 g

Elaboració

1. Fer un escabetx amb verdures ben sofregides, la ratlladura, herbes i el suc dels cítrics, i un punt de vi blanc que ho lliga tot.
2. Quan l'escabetx estigui preparat, cuinar el verat.
3. Cuinar el verat menys d'un minut i deixar que acabi de fer-se amb la calor residual.
4. Macerar les maduixes amb vinagre d'arròs durant 8-10 hores.
5. Triturar les maduixes i afegir-hi trossets sense macerar, al natural.

RECOMANACIONS

El plat aguanta bé uns dies a la nevera, sense confiar-s'hi massa.
El líquid que queda es pot fer servir per muntar una vinagreta per a qualsevol altra cosa.

Fet amb CookNest