Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Suquet de rata

1 ració · 568 kcal

Ingredients

- **1** peix rata
- **1** grapat de gamba blanca
- **2** grans d'all
- **1** troç de pebrot verd
- **3** tomàquets
- **500g** de fumet de peix
- Patata esqueixada
- Pebrot vermell

PICADA

- Un ramillet de julivert
- Un grapat ametlles torrades

PER RACIÓ

Proteïnes	60 g
Greixos	14 g
Hidrats	59 g
Fibra	14 g

Elaboració

1. Traiem els filets del peix rata amb cura i retirem totes les espines
2. Fem coure el cap i les espines dins d'un fumet ja fet, uns 20 minuts a foc lent, per reforçar-ne el gust
3. Colem el fumet i aprofitem tota la carn que hagi quedat enganxada al cap
4. Fem el sofregit començant per l'all, vigilant que perfumi l'oli sense cremar-se
5. Després afegim el pebrot verd, que ha de perdre el punt cru
6. Finalment afegim el tomàquet, deixant que es concentri fins que quedi un fons gustós i ben lligat
7. Afegim patata esqueixada, pebrot vermell, fumet i xup-xup fins que la patata comenci a estar tendra
8. Fem una picada amb part del suquet, ametlles i julivert
9. El peix rata entra al final, primer els trossos més gruixuts, després els més fins, i al final unes gambetes blanques i les restes que hem extret del cap

RECOMANACIONS

No ha de quedar com una sopa, sinó com un guisat curt, intens i sucós, d'aquells que demanen pa.

Fet amb CookNest