Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Braç de patata de peix

4 racions 284 kcal

Ingredients

FARCIT

- Sobres de brou de peix
- **500g**-1kg de gambeta blanca
- **4**-5 patates mitjanes-grosses

PIL PIL

- **1** cap de lluç de palangre
- Oli AOVE
- **1** rajolí vinagre d'arròs
- Una mica d'aigua fins a mig cobrir

PER RACIÓ

Proteïnes	**26 g**
Greixos	**5,4 g**
Hidrats	**34 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboració

FARCIT

1. Després d'un brou de peix, recuperar tota la carn que encara queda enganxada al peix de roca, retirant-ne les espines amb paciència perquè no en quedi cap
2. Aprofitar les hortalisses del fumet (ceba, porro, pastanaga), ben escorregudes perquè no aigualeixin el farcit
3. Preparar unes gambetes blanques i recuperar-ne el corall
4. Saltar lentament les hortalisses, el peix esmicolat, les gambes i el corall fins que torni a agafar gust i quedi ben concentrat

PIL PIL

5. Amb un cap de lluç de palangre, preparar el pilpil
6. Afegir un petit rajolí de vinagre d'arròs per ajudar a extreure'n la gelatina natural
7. Després de bullir suaument, retirar els sòlids, recuperar també la carn del cap i reduir el líquid fins a lligar-lo amb l'oli, gairebé com si fos una maionesa

MUNTATGE

8. Bullir les patates partint d'aigua freda perquè la cocció sigui uniforme, i fer-ne un puré fi i sedós
9. Estendre'l sobre un drap lleugerament humit, col·locar-hi el farcit i muntar el braç amb cura perquè quedi compacte però delicat
10. Al final, el pilpil banya el braç per sobre

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup

cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup