Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Lluç de palangre amb salsa verda

1 ració

Ingredients

- Llom de lluç de palangre
- Un parell d'alls
- Mitja ceba de Figueres ben picada
- Farina
- Sake o vi blanc
- Suc d'espàrrecs blancs en conserva (millor ecològics o amb conservants naturals)
- Aigua o fumet suau
- Julivert fresc picat
- Un grapat de gambetes blanques
- Un grapadet de pèsols

Elaboració

1. Daurar uns alls perquè perfumin l'oli i reservar-los
2. En aquest mateix oli sofregir la ceba a foc suau fins que agafi color i quedi ben feta
3. Afegir una mica de farina i deixar-la coure perquè perdi el gust de cru
4. Afegir un raig de sake o vi blanc
5. Quan l'alcohol hagi evaporat, afegir el suc dels espàrrecs
6. Allargar-ho amb una mica d'aigua o fumet suau, tornar els alls a la paella i afegir el julivert picat
7. Quan la salsa comenci a lligar, afegir el lluç: cocció curta (uns 4 minuts per una banda i 2 per l'altra, depenent del tall) perquè quedi melós i no es passi
8. Al final, afegir les gambetes blanques i els últims pèsols de temporada, perquè acabin de coure's amb l'escalfor de la salsa

RECOMANACIONS

El secret d'aquesta salsa verda no és només el julivert, sinó el líquid dels espàrrecs blancs en conserva, que ajuda a arrodonir la salsa i li dona un punt molt fi que queda especialment bé amb el lluç.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup