Pau | al xup-xup




PLATS PRINCIPALS

# Pil-pil de peix blanc

2 racions · 332 kcal

## Ingredients

- **1** peix blanc (en el meu cas, penegal)
- Oli d'oliva verge extra
- Un rajolí de vinagre d'arròs o de poma
- Alls
- Bitxo

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **14 g** |
| Greixos | **31 g** |
| Hidrats | **1,8 g** |
| Fibra | **0,1 g** |

## Elaboració

1. Separem els filets del peix i reservem el cap i les espines.
2. Preparem un fumet amb el cap i les espines, aigua i un rajolí de vinagre d'arròs o de poma. Ho deixem coure durant 20-30 minuts per extreure'n el col·lagen.
3. Colem el fumet i el reduïm a foc lent fins que quedi ben concentrat. Aquí la paciència és clau! Important no fer-ho a foc alt perquè poden aparèixer notes amargues.
4. Mentrestant, escalfem l'oli d'oliva amb uns alls i un bitxo perquè s'aromatitzi. El deixem reposar i atemperar.
5. Deixem atemperar també el fumet reduït i hi incorporem l'oli a rajolí constant mentre emulsionem, fins a aconseguir la textura de pil-pil desitjada.
6. Cuinem els filets de peix al punt i hi aboquem el pil-pil per sobre.

RECOMANACIONS

El pil-pil tradicional s'elabora aprofitant la gelatina que desprèn el peix. Per això normalment s'utilitzen peixos com el bacallà, el turbot o el lluç, que són més fàcils d'extreure la gelatina per emulsionar-la. Però amb aquesta tècnica podem fer-ne amb pràcticament qualsevol peix, preferiblement blanc, aprofitant el col·lagen del cap i les espines.
A més, podem reservar o congelar el fumet reduït per fer pil-pil un altre dia. Només caldrà descongelar-lo, atemperar-lo i emulsionar-lo amb l'oli.

Fet amb CookNest