Teresa



PLATS PRINCIPALS

Lluç amb salsa verda

30min | 4 racions | 256 kcal

Ingredients

- **1** lluç fresc (de més de 1 Kg) a rodanxes o supremes (pot ser congelat)
- **1/2 kg** de cloïsses
- Farina
- **50 g** de mantega
- Fumet de peix (o aigua)
- Julivert bastant
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**31 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**7,6 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboració

1. Posar les cloïsses una estona en aigua i sal per si tenen sorra
2. Salar el peix i enfarinar-lo lleugerament
3. Fregir-lo en oli d'oliva
4. Girar-lo quan estigui una mica daurat pels dos cantons
5. Reservar el peix
6. Coure les cloïsses amb una mica d'aigua i treure-les del foc quan s'obrin
7. Reservar l'aigua per afegir-la al fumet o directament a la salsa
8. Trinxar el julivert, a mà o amb robot
9. Fondre la mantega en un cassó i afegir dues cullerades de farina a poc a poc
10. Coure la farina uns minuts, afegir el julivert i coure uns 2 minuts més
11. Incorporar el fumet (o l'aigua) i fer coure uns 5 minuts remenant sempre
12. La salsa ha de quedar clareta, perquè després espesseix més

13. Col·locar el lluç en una cassola amb una mica d'oli i afegir les cloïsses
14. Incorporar la salsa i coure uns minuts sacsejant de tant en tant, sense remenar
15. Si la salsa queda massa espessa, incorporar una mica de fumet o d'aigua
16. Si és massa clara, es pot espessir amb una mica de maicena
17. Es poden afegir uns ous durs i uns pèsols bullits

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress