

ORADA "A LA SANTPOLENCA"

PATATA, CARXOFA, PORRO, "CHERRIS"

Per a 4 racions: 1 orada de 2 quilos aprox.

L'ORADA

Demaneu a la peixateria que us netegin i filetegin l'orada.

A casa, restarà polir els filets de restes d'escates, sang i espines, dividiu-la en 4 talls polits i reserveu-los a la nevera.

OPCIONAL: les puntes dels filets i espines, netegeu-ho escrupolosament, i reserveu-ho congelat per elaborar un brou per uns fideus o un arròs de pescador.

EL LLIT VEGETAL PEL PLAT AL FORN

4 patates mitjanes (bufet o kenebec), pelades i laminades a 1/2 cm

8 cors de carxofes, laminats a 1/2 cm. de gruix

2 porros a rodanxes de ½ cm. de gruix

200 ml. d'aigua mineral (un got)

20 tomàquets cherry, tallats per la meitat

20 olives negres "Aragó"

Oli d'oliva verge extra

100 ml. de Vermut blanc dolç (una copeta)

Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ I PRESENTACIÓ:

1 --- En un taper de cuina, poseu a marinar els filets de peix, salpebrats amb prudència, amb els cherrys tallats, les olives, el vermut, i un rajolí d'oli d'oliva i manteniu-ho a temperatura ambient a la cuina mentre coeu el llit vegetal del plat.

2 --- En una safata de forn a la mesura de les 4 racions, poseu en el fons un bon rajolí d'oli, a sobre poseu-hi els talls de porro, i salpebreu amb prudència, esteneu-hi per sobre les làmines de patata i a sobre de tot, les làmines de carxofa, salpebreu de nou amb prudència, amaniu de nou amb oli d'oliva, afegiu l'aigua mineral, tapeu la safata amb paper sulfurat o paper de plata, disposeu del forn ben calent a 160°, i poseu-hi a coure la safata tapada, durant 25 minuts.

3 --- Retireu la safata de forn, retireu el paper de protecció i col·loqueu per sobre, el peix amb la pell per sobre, els cherrys i les olives i repartiu per tota la

DE CUINA ESTUDI - CARME RUSCALLEDA

**Per a Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna
(ASSOCOME, AGEM, GMP i Sector Carn i Aviram)**

NADAL 2019  NAVIDAD 2019

safata els sucs de la marinada. De nou, i sense paper per sobre, disposeu del forn ben calent a 200 °, i feu-hi coure el conjunt 5 minuts. **Directament, presenteu la safata a la taula, per gaudir de les aromes i repartir les racions.**