

Receptari Nadal'21 Carme Ruscalleda

TRES RECEPTES AMB LLUÇ

LLUÇ FRED

Per a 4 racions

1 lluç de palangre d'uns 2.500 g

200 g d'espínacs de fulla ampla

Sal, pebre blanc, ratlladura de llimona, pebre rosa i bitxo picat

1— Netegeu el lluç, s'ha de manipular amb cura, és un peix molt delicat i tou. Retireu els dos filets de lluç de dalt a baix. Amaniu-los per dins i per fora amb sal, pebre blanc i pebre rosa i ratlladura de llimona. Uniu els dos filets, la pell ha de quedar per fora, encarant la banda ampla amb la mes fina, la part del cap amb la cua, per aconseguir un tall rodó uniforme.

2---Escaldejau al vapor 3 segons, les fulles d'espínac i assequeu-les sobre un drap de cuina.

3---Amb cura envolteu-folreu amb les fulles d'espínac el tall rodó de lluç, i amb l'ajuda del film de cuina, **us permetrà enrotllar-lo fent pressió** per aconseguir la forma del tall rodó.

4---Amb una agulla fina punxeu el tall rodó, i poseu-lo a coure al vapor durant 10 minuts. Retireu-lo de la cocció i poseu-lo a la nevera amb un pes a sobre.

DEGUSTACIÓ: disposareu d'un magnífic entrant, per servir-lo a talls acompanyat de mostassa antiga (la de Meaux) i un arròs blanc Bastati fred amanit amb ratlladura de llimona i OOVE

+ + + + +

"CEBICHE" DE LLUÇ A LA CATALANA

Per a 4 racions:

300 g de filet de lluç

La salsa pel cebiche

20 g de suc de llima

20 g de suc de llimona

200 g d'oli d'oliva v.e.

180 g de suc d'api (api fresc liquat)

10 g de sal

3 g d'all picat

50 g de pebrot del piquillo

El “picadillo mini” vegetal

20 g de pebrot verd
20 g de pebrot vermell
20 g de pebrot groc
20 g de ceba “morada”
5 g de porradell
5 fulles de julivert picades
20 g d’oli d’oliva
sal i pebre blanc

Els entrebancs vegetals

6 tomàquets cherry, pelats i tallats a ¼
8 olives sevillanes a talls fins
una branqueta de julivert arrissat

El lluç talleu-lo a daus d’una mida aprox. de 1,5 x 1,5 cm. i reserveu-los a la nevera amb un fil d’oli

Per a la salsa cebiche (Leche de tigue) tritureu tots els ingredients, coleu i reserveu-ho a la nevera.

Per al “picadillo”, mescleu tots els ingredients picats menuts i reserveu-ho a la nevera

FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ

Elegiu plats “semi-fondos” i repartiu-hi a cada un, cinc cullerades soperes de la salsa.

A sobre repartiu-hi els daus de lluç

Afegiu-hi els tomàquets, i les olives

Amaniu el conjunt amb el “picadillo” , afegiu-hi unes fulletes de julivert i ja podeu presentar-lo

+ + + +

LLUÇ FRACIT AMB PA AMB TOMÀQUET

Per a 4 racions:

1 lluç de palangre d'uns 2.500 g
2 llesques de pa de pagès gruixudes
2 tomàquets madurs ratllats, sense llavors
farina pobre en gluten (especial per fregir peix)
oli d'oliva verge extra, sal, fil de lligar

1-- Netegeu el lluç, s'ha de manipular amb cura, és un peix molt delicat i tou. Retireu el cap i la cua, el cos central del peix, feu-lo en dos trossos grossos, quasi d'un pam cada un. Retireu l'espina central des de la panxa, no des de l'esquena (comprovareu que és una operació molt fàcil), disposareu de 4 talls grans i rectangulars, amb llom i ventresca. Repeleu la pelleta negra que hi ha a l'interior del ventre.

2--Talleu les llesques gruixudes de pa, fent-les a talls rectangulars sense la crosta , a la llargada dels lloms de peix. Amaniu-los amb tomàquet ratllat, oli i sal, us ha de quedar un pa ben xopat.

3-- Col·loqueu els talls de pa amanits a dins de cada tall de lluç, saleu el peix i lligueu-los amb fil, procureu que quedi el pa atrapat a dins del tall de lluç

4-- Fregiu el peix enfarinat, amb oli abundant a 185°. S'ha de fregir només 1 minut per cada cara. El peix només el volem segellar per tot el voltant, per aconseguir una crosta torrada. L'acabarem de coure al forn, a 190° durant 4 minuts.

5—Partiu cada llom farcit, disposareu de 4 tacs preciosos amb el pa amb tomàquet al centre. **Servi-lo amb una maionesa clàssica amb un toc de llimona.**