



# RECEPTA

## SUPREMA DE LLUÇ CRUIXENT AMB MONGETES VERDES

Aquest **suprema de lluç** és una autèntica meravella. Se serveix sobre un **niu de mongetes verdes saltejades** i per sobre porta un cruixent d'ametlles.

### INGREDIENTS

- 700 grams de supremes de lluç sense pell
- 1 ou
- 60 grams d'ametlles picades
- 40 grams de pa ratllat
- 2 alls
- 150 grams de mongetes verdes
- 1 branqueta de julivert
- 1 culleradeta de llavors de sèsam
- Oli d'oliva
- Sal

### PREPARACIÓ

1. **Cou les mongetes verdes.** Despunta les mongetes verdes, renta-les i cou-les en aigua salada durant 15 minuts. Escorre-les, col·loca-les en un bol i cobreix-les amb aigua gelada per aturar la cocció. Deixa-les refredar.
2. **Pica els alls i el julivert.** Casca l'ou i bat-ho lleugerament amb 1 pessic de sal. Pela els alls i pica'ls molt menuts. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l de la mateixa manera.
3. **Forma la pasta d'ametlla.** Posa en un bol el julivert, l'ametlla, el pa ratllat, una cullerada d'oli i la meitat de l'all i de l'ou batut. Barreja bé, remenant amb una forquilla, fins a aconseguir una pasta força densa.
4. **Forneja el peix.** Preescalfeu el forn a 180o. Renteu les supremes de lluç i assequeu-les amb paper absorbent de cuina. Col·loca-les en una safata refractària i pinzella-les amb una mica d'oli. Reparteix per sobre la preparació anterior i enforna-ho 8 minuts.
5. **Gratina l'ametlla.** Transcorregut el temps indicat, encén el grill i gratina el peix fins que la crosta d'ametlla adquireixi un color daurat.
6. **Salteja les mongetes.** Retira la safata del forn. Escorre les mongetes tendres. Escalfeu unes gotes d'oli en una paella i salteu-les durant 2 minuts, amb l'all restant i les llavors de sèsam.
7. **Munta el plat i serveix.** Reparteix les mongetes verdes als plats, col·loca a sobre les supremes de lluç i serveix immediatament.



# RECEPTA

## DELÍCIES DE LLUÇ AMB MAIONESA DE LLIMA

Per fer **delícies de lluç casolanes**, utilitzarem **lluç fresc** que tallarem a daus, guardant els trossos que no utilitzarem en aquesta recepta per a altres preparacions, com per exemple el lluç al forn amb patates a la fornera.

### INGREDIENTS

- 500 g de lluç net
- 3 cullerades de farina
- 3 ous
- 1 llima
- Oli d'oliva verge extra
- 75 ml d'oli de gira-sol

### PREPARACIÓ

1. **Tallar el lluç a daus.** Encara que podem demanar-li al peixater que ens tregui els lloms del lluç i ens el de sense pell ni espines, recomanem repassar els talls a casa per preparar les delícies en trossos homogenis. És possible fer daus de mida mos o tallar els lloms a cubs o daus d'aproximadament 2x2 cm.
2. **Arrebossar les delícies de lluç.** Sense oblidar-nos de condimentar lleugerament el lluç amb una mica de sal, procedirem a arrebossar les delícies, passant cada tall primer per farina i després per ou batut. Amb dos ous en tindrem prou. Mentre ho fem, cal posar la paella amb l'oli al foc perquè estigui llest per al pas següent.
3. **Fregir per tandes.** Perquè les delícies de lluç quedin al punt, és convenient fregir-les per tandes en oli d'oliva ben calent. Durant el fregit es formaran bombolles d'escuma. En retirar cada tall, la deixem en un plat amb paper absorbent per retirar l'excés de greix i buscar un plat més lleuger i saludable.
4. **Preparar la maionesa de llima.** La llima dóna un sabor molt fresc a la maionesa casolana. Per fer-la, poseu al got de la batedora un ou, hi afegiu l'oli de gira-sol i el suc d'una llima. Amb la batedora al fons, batem fins que emulsioni, pujant a poc a poc fins aconseguir una maionesa al gust.



# RECEPTA

## PETXINES DE LLUÇ, LLAGOSTINS I VIEIRES

Amb aquestes **petxines gratinades de marisc** triomfaràs segur en un menú festiu. S'omplen amb lluç, llagostins, verduretes, vieires i una beixamel.

### INGREDIENTS

- 300 grams de carn de vieira
- 250 grams de cues de llagostins
- 200 grams de lluç o peix blanc
- 1 pastanaga mitjana
- 1 ceba mitjana
- 1 cullerada de tomàquet fregit
- 40 grams de mantega
- 250 mil·litres de llet
- 20 grams de farina
- Sal
- Pebre blanc
- Formatge ratllat per gratinar

### PREPARACIÓ

1. **Sofregiu la ceba.** Pela i ratlla la ceba i la pastanaga. Sofregiu-les en una paella, a foc mitjà i amb una nou de mantega, fins que estiguin toves, uns 25 minuts.
2. **Afegeix el peix.** Afegeix el lluç trossejat i ofega 3 minuts. Reserva unes vieires per decorar. Trosseja la resta amb els llagostins i afegeix-los a la preparació anterior. Salpebra, cou uns minuts. Tritura i reserva.
3. **Prepara la salsa.** Escalfa 20 grams de mantega. Afegeix-hi la farina i, quan comenci a daurar-se, aboca la llet remenant amb unes varetes manuals. Afegeix-hi el tomàquet fregit i salpebra-ho.
4. **Barreja quan espesseixi.** Quan comenci a espessir, afegeix la preparació de marisc. Barreja i cuina-ho tot junt un parell de minuts, fins que torni a agafar temperatura.
5. **Omple les petxines amb la preparació.** Empolvora-les amb formatge ratllat i uns encenalls de mantega perquè es daurin bé. Gratina les petxines al forn fins que estiguin daurades.
6. **Enfila les vieires.** Salteja les vieires reservades i enfila-les de dues en dues, salpebrades, en petites broquetes. Decora cada petxina de marisc amb una broqueta.



# RECEPTA

## PASTÍS DE LLUÇ AMB LLAGOSTINS

Si prepares aquest pastís de lluç amb llagostins, a més de triomfar segur, podràs tenir-lo a la nevera amb antelació. És una recepta excel·lent i molt senzilla de fer. És **perfecte per servir-lo com a entrant** en una reunió d'amics o familiars.

### INGREDIENTS

- 750 grams de lloms de lluç nets
- 600 grams de llagostins
- 4 ous
- 750 mil·lilitres de nata líquida
- 300 mil·lilitres de tomàquet fregit
- ½ pebrot vermell
- Herbes aromàtiques fresques
- Oli
- Sal
- Pebre.

### PREPARACIÓ

1. **Daura el lluç.** Salpimentar els lloms de lluç i daura'ls en una paella amb oli 4 minuts per cada costat.
2. **Bat els ous.** Bat els ous amb 500 ml de nata i la meitat del tomàquet i salpimentar. Afegeix el peix esmicolat i els llagostins pelats i trossets (guarda alguns per a decorar i reserva caps i peles).
3. **Aboca la preparació.** Preescalfa el forn a 180è. Folla amb paper vegetal un motlle de besucit allargat i aboca en ell la preparació de peix.
4. **Enforna al bany maria.** Enforna al bany maria i tapat 45 minuts; comprova la cocció, retira i deixa que es temperi en el bany maria.
5. **Ofega les peles.** Ofega en una paella amb oli els caps i peles reservades, aixafant-les amb una forquilla; retira-les i amb els suc i en aquesta mateixa paella ofega el pebrot net i trosset; afegeix el tomàquet i la nata restants i salpimentar.
6. **Serveix amb la salsa.** Tritura i deixa que cogui 5 minuts a foc mitjà. Desemmotlla el puding i serveix-lo amb els llagostins, les herbes i la salsa.