



# RECEPTA

## LLENGUADO FARCIT DE GAMBES

Us proposem una recepta excel·lent "Llenguado farcit de gambes amb carn magra de cranc acompanyat de formatge crema, vi i espècies". És un plat absolutament deliciós amb el que podràs sorprendre a la teva família i/o amitats. Aquest plat el podem preparar amb antelació i és fàcil de fer.

### INGREDIENTS

- 8 gambes cuites, pelades i picades.
- 4 filets de llenguado (180 g/aprox. cadascun).
- 1 llauna (180 grams) de carn de cranc, escorreguda, esmicolada i sense cartílag
- 1/4 de tassa de pa ratllat.
- 1/4 de tassa de mantega fosa.
- 2 cullerades de formatge en crema batut.
- 2 culleradetes de cibulet picat.
- 1 gra d'all picat.
- 1 culleradeta de ratlladura de llimona.
- 1 culleradeta de julivert fresc picat.
- 2 cullerades de vi blanc sec o brou de pollastre.
- 2 cullerades de suc de llimona.
- 1/2 culleradeta de sal.
- 1/2 culleradeta de pebre.

### PREPARACIÓ

**1.** En un bol petit, combina les gambes, el cranc, el pa ratllat, 2 cullerades de mantega, el formatge crema, el cibulet, l'all, la ratlladura de llimona i el julivert. **2.** Col·loca aproximadament 1/4 de tassa de farciment a cada filet, enrotlla'l i assegura'l amb un escuradents. **3.** Posa cada filet en un paper d'alumini de doble gruix (aproximadament 18x12 polzades), barreja el vi, els tomàquets, el suc de llimona, el pebre, la sal, la resta de la mantega i col·loca'ls sobre els filets. **4.** Doblega el paper d'alumini al voltant del peix i tanqueu-ho bé. **5.** Rosteix el llenguado farcit de gambes i cranc, tapat, a foc mitjà durant uns 12 o 15 minuts o fins que el peix s'esmicoli fàcilment. **6.** Obre el paper d'alumini amb cura perquè surti el vapor i serveix aquest plat deliciós amb arròs o amanida.

### TRUCS I CONSELLS

**1.** Pots preparar aquesta recepta al forn folrant un motlle amb paper d'alumini i sense tapar durant uns 25 minuts. **2.** Afegeix doble ració de formatge crema i omet la mantega si ho prefereixes, substituint també la ratlladura de llimona per més suc de llimona espumada. **3.** Serveix també aquest plat amb una salsa cremosa d'all i espècies casolanes amb uns tomàquets cherry cuinats.



# RECEPTA

## ROTLLETS DE LLENGUADO, PERNIL I GAMBES

### INGREDIENTS

- 12 filets de llenguado
- 500 grams de gambes o gambons
- 12 rodanxes de pernil tallat finit
- 50 oli
- 500 ccs de brou de peix
- 50 grams de mantega
- 12 cullerades de farina
- 2 culleradetes de nata líquida
- 1 ramet d'anet
- 1 pessic de sal
- 1 pessic de pebre

### PREPARACIÓ

**1.** Es fon la mantega en una paella fonda i s'hi daura la farina. **2.** Abocar el brou a poc a poc i remenar contínuament fins que s'espesseixi. **3.** Afegiu-hi la nata líquida i salpebreu-ho. **4.** Picar l'anet i barrejar-ho amb la salsa ben calenta. **5.** Netejar les gambes, pelar-les i retirar-los els caps. **6.** Estendre els filets de llenguado, posar-los a sobre la llesca de pernil i col·locar unes gambes a sobre, al centre. **7.** Enrotllar els filets sobre les gambes formant uns rotllets i tancar amb uns escuradents. **8.** Col·locar en una safata de forn lleugerament greixada. **9.** Regar amb un rajolí d'oli i introduir al forn, prèviament escalfat a 200°C, fins que el peix es blanquegi i estigui fet. **10.** Serviu els rotllets amb la salsa per sobre i una mica d'anet. **11.** Aquesta recepta és molt pròpia per a les festes, es pot tenir preparada i ficar al forn poc abans de servir.



# RECEPTA

## LLENGUADO MENIER

El "**lenguado menier o a la meunière**" és un plat típic de la gastronomia francesa. Aquesta forma de cuinar el peix consisteix a fer un arrebossat lleuger i banyar en una salsa cítrica feta a base de mantega i llimona. Deixa de cuinar sempre el mateix i innova a la cuina amb aquesta recepta de peix fàcil i diferent.

### INGREDIENTS

- 4 filets de llenguado
- 1 got de llet
- 50 grams de farina
- 75 grams de mantega (1/3 tassa)
- 1 cullerada sopera de julivert picat
- 1 unitat de llimona (suc)
- 1 pessic de sal
- 1 raig d'oli

### PREPARACIÓ

**1.** Neteja el peix molt bé i assaona cada un dels filets amb sal i pebre. **2.** A continuació prepara el llenguado per a un arrebossat. Passa els filets primer per llet i després per farina, sacsejant per eliminar-ne l'excés. **3.** Fregiu els filets en una paella amb abundant oli a temperatura mitjana fins que estiguin fets i lleugerament daurats. Elimina l'excés d'oli amb paper absorbent i reserva amb calor. **4.** A banda prepara la salsa menier. Per això, fon la mantega en una olla petita a foc mitjà fins que es torna una mica daurada, després afegeix el suc de llimona i una mica de sal. **5.** Per servir el llenguado a la menier col·loca els filets i banya'ls amb la salsa de mantega.

### TRUCS I CONSELLS

**1.** Decora amb rodanxes de llimona i julivert. Si vols pots acompanyar amb gambes a la planxa o arròs basmati.



# RECEPTA

## FILETS DE LLENGUADO EN PAPILOTA

Cuinar el "**peix a papillota**" és molt senzill i resulta una manera molt sana de consumir aquest tipus d'aliment, ja que no necessitem afegir greix. Per això, hem seleccionat carbassó, pastanaga i porro, però també es poden afegir altres vegetals com el pebrot o la ceba.

### INGREDIENTS

- 8 filets de llenguado mitjans
- 8 llagostins
- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 got de sidra o cava
- 1 raig d'oli d'oliva
- 1 tros de mantega
- 1 cullerada sopera de farina
- 1 got de crema de llet (petit)

### PREPARACIÓ

**1.** Estenem un full de paper sulfuritzat sobre una safata de forn i el pintem amb una mica de mantega. Per això, recomanem utilitzar una brotxa de cuina i fondre lleugerament la mantega. **2.** Colloquem sobre el paper dos filets de llenguado. D'aquesta manera, farem els paquets de llenguado al papillot de dos en dos.

**3.** A sobre del peix, posem el carbassó tallat a tires fines, la pastanaga pelada i tallada i el porro a rodanxes. La quantitat de cada verdura és al gust, i en funció de la mida dels filets, per la qual cosa la indicada als ingredients és orientativa. **4.** Després, incorporem els llagostins sense el cap (també els podem afegir completament pelats), i un rajolí d'oli d'oliva. Reservem els caps per preparar una salsa més endavant.

**5.** Tanquem els paquets i preescalfem el forn a 180 °C. Un cop calent, enforem els filets de llenguado en papillota durant 10 minuts aproximadament, encara que en funció de la potència del forn el temps final pot variar. **6.** Mentre s'enforna el peix, preparam la salsa de sidra. Per això, escalfem en una cassola una nou de mantega i daurem els caps dels llagostins. Després, reguem amb la sidra i deixem que es redueixi a la meitat, cuinant a foc mig-lent. Colem i reservem.

**7.** A banda, en una altra cassola escalfem una altra nou de mantega i la cullerada de farina, movent constantment. Quan la farina es dauri, afegim la salsa reservada, el got petit de crema de llet i barregem. **8.** Servim els filets de llenguado en papillota acompanyats de la salsa de sidra anterior i, si volem, unes patates rostides al forn o cuinades al microones, arròs blanc o una amanida de tomàquet.



# RECEPTA

## ROLLS DE LLENGUADO AMB SAMFAINA, LLAGOSTINS I SALSA DE SAFRÀ

Si tens un àpat especial aquests "rolls de llenguado" són perfectes per sorprendre. Se serveixen farcits de samfaina, llagostins i amb una salsa de safrà.

### INGREDIENTS

- 4 llenguados
- 16 llagostins
- 200 mil·lilitres de salsa de tomàquet
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- ¼ albergínia
- 1 pastanaga
- 1 carbassó
- Farigola
- Safrà
- 400 mil·lilitres de brou de peix
- 20 grams de farina de blat de moro
- Pebre negre
- Sal
- Oli d'oliva

### PREPARACIÓ

**1.** Pela i pica la ceba i la dent d'all. Renteu l'albergínia i el carbassó i talleu-los a daus molt petits. Pela la pastanaga i talla-la també a daus. **2.** Ofega la ceba i l'all en una cassola amb 2 cullerades d'oli d'oliva durant 3 minuts i afegeix-hi la resta de verdures. Ofegar 3 minuts més. Condimenta amb sal, pebre negre molt i les branquetes de farigola i afegeix la salsa de tomàquet. Cou-ho a foc lent 15 minuts.

**3.** Pela els llagostins i trosseja la cua. Salta'ls en una paella amb una mica d'oli i afegeix-los a la samfaina. Remena perquè es barregin i reserva. **4.** Extreu els filets de llenguado amb un ganivet esmolat i enrotlla cada filet entre els dits, formant una espiral amb un buit central. Posa'ls sobre la safata de forn.

**5.** Prepara la salsa Prepara un brou ràpid bullint les espines de llenguado i els caps dels llagostins. Cola i torna a bullir el brou amb uns brins de safrà i un punt de sal. Deixa bullir una estoneta i espessa amb la farina de blat de moro dissolta en aigua. Reserva calenta.

**6.** Ruixa els rotllos de llenguado amb oli d'oliva, condimenta'ls amb sal i pebre i omple'ls amb la samfaina de llagostins. Forneja 10 minuts a 180 °. **7.** Posa una base de salsa de safrà sobre cada plat i col·loca-hi a sobre els rotllets farcits. Decora amb herbes aromàtiques.

### TRUCS I CONSELLS

**1.** Perquè els filets de llenguado mantinguin la forma per emplenar-los, pots subjectar-los amb uns escuradents humitejats en aigua perquè no es cremin en enfornar. Un cop fornejats els rolls, retira'ls. **2.** Controla bé el temps de fornejat, el llenguado es fa molt ràpid i podria quedar sec si es fa en excés. **3.** Si et tallen els filets a les **botigues Garoïna**, recorda demanar-los-hi les espines per preparar la salsa de safrà.