



# RECEPTA

## TÀRTAR D'ORADA AMB LLAVORS DE SÈSAM

Aquest tàrtar d'orada és una barreja perfecta de **frescor marí amb textures cruixents**. La suavitat de l'orada es combina amb la ceba i les llavors de sèsam, mentre que la salsa de soja i el sucre aporten un toc dolç i salat. Ideal per als amants dels sabors marins frescos.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 400 g d'orada fresca, sense pell i sense espines
- 2 cullerades de llavors de sèsam torrades
- 2 cullerades de ceba tendra, finament tallada
- 2 cullerades de ceba morada, finament tallada
- 2 cullerades de salsa de soja
- 1 cullerada de julivert fresc, picat
- 1 cullerada de sucre
- 1 cullerada de suc de llimona
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** Talla l'orada en petits trossos. **02.** En un bol gran, barreja l'orada amb les cebes tendres, cebes morades, llavors de sèsam, salsa de soja, sucre i suc de llimona. **03.** Afegeix sal i pebre al gust. Barreja bé tots els ingredients. **04.** Deixa marinar al refrigerador durant almenys 30 minuts abans de servir. **05.** Abans de presentar, empolvora amb julivert fresc picat.

### IDEES

**01.** Per a un toc més exòtic, afegeix petits trossos de mango al tàrtar, aportant dolçor i frescor addicional. **02.** Serveix el tàrtar en petites cassoles d'endivia com a aperitiu, creant una presentació elegant i fàcil de menjar. **03.** Pots provar a substituir l'orada per altres peixos de gust similar, com la llobina o la tonyina, per donar una nova dimensió al tàrtar.



# RECEPTA

## CEVICHE D'ORADA AMB MANGO I ALVOCAT

Aquest ceviche d'orada és una explosió de **sabors tropicals**. L'orada marinada amb sucs de llimona es combina amb la dolçor del mango i la cremositat de l'alvocat. La ceba vermella i el pebrot vermell afegeixen una **textura cruixent**. Perfecte per als qui busquen una combinació vibrant de gustos.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 400 g d'orada fresca, sense pell i sense espines
- 1 mango madur, pelat i tallat a daus
- 1 alvocat madur, tallat a daus
- 1 ceba vermella, tallada molt fina
- Suc de 3 llimones
- 2 cullerades de coriandre fresc, picat
- 1 pebrot vermell, tallat a daus petits
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** Talla l'orada en trossos petits i col·loca'ls en un bol. **02.** Afegeix el suc de llimona i deixa marinar durant uns 15-20 minuts fins que la carn de peix es torni blanca. **03.** Afegeix els daus de mango, alvocat, ceba vermella i pebrot vermell al bol. **04.** Ajusta amb sal i pebre segons el gust. **05.** Empolvora amb coriandre fresc abans de servir.

### IDEES

**01.** Per a una intensitat de sabor addicional, afegeix una mica de pebre jalapeny o piment picant a la marinada. **02.** Experimenta amb altres peixos blancs com la corvina o el llobarro per a una variant única del ceviche. **03.** Acompanya el ceviche amb xips de plàtan madur per a una textura cruixent que complementa els sabors tropicals.



# RECEPTA

## CARPACCIO D'ORADA AMB CÍTRICS

Les làmines fines d'orada es fonen amb taronges i llimones, creatant una explosió de **sabors refrescants**. L'oli d'oliva extra verge destaca la riquesa del peix, i les fulles de ruca aporten una nota picant i terrosa. Una opció sofisticada per als paladars que busquen una **experiència refinada**.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 400 g d'orada fresca, sense pell i sense espines
- 2 taronges, pelades i tallades a rodanxes fines
- 1 llimona, pelada i tallada a rodanxes fines
- 2 cullerades d'oli d'oliva extra verge
- Sal i pebre al gust
- Fulls de ruca per acompanyar

### ELABORACIÓ

**01.** Col·loca els trossos d'orada entre dues làmines de paper film i estén-les amb un corró fins que estiguin molt primes. **02.** Col·loca les làmines d'orada en els plats de presentació. **03.** Alterna les rodanxes de taronja i llimona sobre l'orada. **04.** Ressalta amb sal, pebre i oli d'oliva extra verge. **05.** Deixa marinar uns minuts abans de servir amb fulles de ruca com a acompanyament.

### IDEES

**01.** Afegeix un toc d'herbes aromàtiques com ara menta o anet per realçar la frescor del carpaccio. **02.** Utilitza diferents varietats de cítrics com ara mandarina per a una paleta de sabors més àmplia. **03.** Decora el plat amb fulles de cítrics cristallitzats per a un toc visualment impressionant i un sabor dolç subtil.



# RECEPTA

## PAELLA MARINERA AMB ORADA I MARISC

Aquesta recepta captura l'**essència dels plats tradicionals**, oferint una explosió de gustos frescos i textures sucoses. La rassada d'orada, amb la seva carn delicada, es combina amb calamars, cloïsses, gambes i musclos saborosos, tot acompanyat de l'aroma subtil del safrà i la riquesa del vi blanc.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 300 g de rassada d'orada, netejada i trossejada
- 200 g de calamars, tallats en rodanxes
- 200 g de cloïsses, netejades
- 200 g de musclos, netejats i desbarbats
- 200 g de gambes pelades o no
- 2 tasses de arròs bomba
- 1 ceba gran, picada
- 2 tomàquets madurs, pelats i triturats
- 4 tasses de caldo de peix calent
- 1 copa de vi blanc sec
- 4 talls de pebrot vermell, tallat a tires
- 4 tasses de fumet de peix (o aigua)
- 4 grans d'all, picats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 culleradeta de safrà
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** En una paella, escalfa una mica d'oli d'oliva a foc mitjà. Sofregir la ceba picada fins que estigui tendra. **02.** Afegir els calamars i saltar-los durant uns minuts fins que estiguin ben fregits. **03.** Incorporar els tomàquets triturats, l'all picat, el pebre vermell i deixar-ho coure a foc baix fins que la salsa es redueixi i es concentri el sabor. **04.** Afegir l'arròs i remenar bé perquè s'impregni del sofregit. **05.** Regar amb la copa de vi blanc i deixar evaporar l'alcohol.

**06.** Afegir el caldo de peix calent i el fumet de peix (o aigua) a la paella. Condimentar amb el safrà, el pebre vermell dolç, la sal i el pebre al gust. **07.** Quan l'arròs hagi absorbit gairebé tot el líquid, afegir les cloïsses, els musclos, les gambes i la rassada d'orada trossejada. **08.** Distribuir les tires de pebrot vermell per sobre i deixar-ho coure a foc mitjà durant uns 15-20 minuts fins que l'arròs estigui en el seu punt i els mariscs estiguin cuits.

**09.** Retirar la paella del foc i deixar-la reposar uns minuts abans de servir. Serveix-ho directament des de la paella i gaudeix d'aquesta deliciosa recepta amb la teva família i amics.