



[WWW.GAROINA.CAT](http://WWW.GAROINA.CAT)

# RECEPTES AMB CORBALL, FEBRER DE 2024





# RECEPTA

## FILETS DE CORBALL A LA PLANXA AMB SALSÀ DE LLIMONA

El filet de corball a la planxa amb salsa de llimona i herbes és un plat **lleuger** i ple de **sabor**. La barreja de corball suau amb l'aroma cítric de la llimona i el perfum de les herbes com el romaní, el timó i el julivert, converteix aquesta recepta en una elecció exquisida per als amants del peix.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 filets de corball
- Suc de 2 llimones
- Oli d'oliva 50 ml
- Sal i pebre al gust
- Herbes fresques picades (romaní, timó, julivert)

### ELABORACIÓ

**01.** En un recipient, barrejar el suc de les llimones amb l'oli d'oliva, la sal, el pebre i les herbes picades fins que es formi una emulsió. Untar els filets amb aquesta emulsió i deixar reposar uns minuts.

**02.** Cuinar els filets en una planxa calenta durant 4-5 minuts per cada costat, o fins que estiguin daurats i cuits.

### IDEES

**01.** No dubtis a ajustar la quantitat d'herbes segons el teu gust. Afegir més julivert pot intensificar la frescor del plat, mentre que un extra de romaní pot donar-li un toc més robust.

**02.** Per a un toc diferent, considera incorporar una mica de mostassa a l'emulsió de llimona i oli d'oliva. Això aportarà una profunditat de sabor i una lleugera picantor que complementarà perfectament el peix.



# RECEPTA

## CEVICHE DE CORBALL

El Ceviche de corball és una explosió de sabor i color en cada cullerada. La combinació de corball fresc amb l'acidesa de la llimona, la **dolçor** dels pebrots i el toc **picant** del bitxo groc (opcional), fa d'aquest plat una opció lleugera i refrescant. L'addició de coriandre aporta una nota herbatge que lliga tots els sabors, creant una experiència gastronòmica vibrant.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 500 g de corball tallada a daus
- Suc de 6 llimones
- 1 ceba roja tallada en juliana
- 1 pebrot vermell tallat a daus
- 1 pebrot groc tallat a daus
- 1 bitxo groc tallat en juliana (opcional)
- Fulles de coriandre picades
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** Col·locar la corball en un recipient i cobrir-la amb el suc de llimona. Deixar marinar a la nevera durant 15 minuts. **02.** Per a un gir interessant, considera afegir unes cullerades d'alvocat tallat a daus quan serveixis el ceviche. L'alvocat aportarà una textura cremosa que contrasta deliciosament amb la frescor dels altres ingredients.

### IDEES

**01.** Pots modificar la quantitat de suc de llimona segons prefereixis un ceviche més o menys àcid. Començar amb el suc de 4 llimones i ajustar al gust pot ser una bona estratègia. **02.** Aquesta recepta és versàtil i permet ajustaments com afegir tomàquet, espàrrecs o altres verdures al gust.



# RECEPTA

## CORBALL AL FORN AMB VERDURES

El corball al forn amb verdures és un autèntic homenatge als sabors del mar i la terra. El corball, cuinada a la perfecció amb la seva pell cruixent, juntament amb la dolçor **natural** de les pastanagues, la cremositat de les patates i l'aroma suau de la ceba, crea un **equilibri** perfecte de textures i gustos.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 corball sencer de 1.5 kg (aproximadament) oberta per la meitat
- 2 pastanagues a rodanxes
- 2 patates a rodanxes
- 1 ceba a rodanxes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust
- Herbes aromàtiques (farigola, romaní, orenga)

### ELABORACIÓ

**01.** Preescalfar el forn a 180°C. En una safata amb una mica d'oli d'oliva, col·locar les rodanxes de pastanaga, patata i ceba amb una mica de sal i pebre i coure al forn uns 10 minuts. **02.** Col·locar el corball amb la pell cap avall sobre les verdures lleugerament cuinades i ruixar amb una mica més d'oli d'oliva per sobre, les herbes aromàtiques i salpebrar al gust. **03.** Coure al forn durant 15/20 minuts, o fins que el corball estigui cuinada i les verdures estiguin tendres i daurades.

### IDEES

**01.** No dubtis a incorporar altres verdures de la teva preferència, com mongetes verdes o pebrots, per afegir més colors i nutrients al plat. **02.** Depenent del gruix dels filets de corball, el temps de cocció pot variar. És important verificar la cocció del peix inserint una forquilla al centre per assegurar-se que estigui opac i es desfaci fàcilment.



# RECEPTA

## ESCABETX DE CORBALL MEDITERRANI

L'escabetx de corball mediterrani és una delícia que combina la tendresa del corball amb la intensitat dels sabors àcids i aromàtics. Aquest plat, ric en història i tradició, és perfecte per a qui busca una opció **refrescant** i plena de **gust**.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 1 kg de filets de corball
- Farina (per enfarinar els filets)
- Oli d'oliva
- 1 ceba tallada en juliana
- 2 pastanagues a rodanxes
- 4 grans d'all picats
- 1 fulla de llorer
- 1/2 tassa de vinagre de vi blanc
- 1/2 tassa de vi blanc sec
- Sal i pebre al gust
- Julivert picat (opcional, per decorar)

### ELABORACIÓ

**01.** Enfarinar lleugerament els filets de corball i fregir en oli d'oliva en una paella gran o cassola, fins que estiguin daurats. Reservar. **02.** Afegir una mica més d'oli d'oliva i sofregir la ceba, les pastanagues i l'all fins que estiguin tous. **03.** Afegir el llorer, el vinagre de vi blanc i el vi blanc sec. Portar a ebullició i deixar cuinar a foc lent durant uns 10 minuts. **04.** Afegir els filets de corball i cobrir-los amb el líquid de l'escabetx. Cuinar a foc lent durant uns altres 10-15 minuts. **05.** Retirar la paella del foc i deixar refredar. Després, refrigerar durant almenys 4 hores o durant tota la nit perquè els sabors es desenvolupin. Servir l'escabetx de corbina fred o a temperatura ambient, decorat amb julivert picat.

### IDEES

**01.** Pot variar la proporció de vinagre i vi segons el teu gust personal per trobar el punt d'acidesa perfecte.

**02.** Per a una millor fusió de sabors, considera deixar l'escabetx marinant durant més temps. Un marinat de 24 hores pot intensificar notablement els sabors.



# RECEPTA

## CORBALL AL FORN AMB TOMÀQUETS I OLIVES

El corball al forn amb tomàquets i olives és una celebració dels sabors mediterranis, on la simplicitat es troba amb l'elegància. Els filets de corball, **sucosos** i tendres, es combinen harmoniosament amb la **dolçor** dels tomàquets i el contrast salat de les olives negres, tot això amanit amb la riquesa de l'oli d'oliva verge extra.

### INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES)

- 4 filets de corball
- 4 tomàquets madurs, tallats a rodanxes
- 1 ceba roja, tallada en juliana
- Olives negres, sense pinyol
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ

**01.** Preescalfar el forn a 180°C. En una safata per al forn, col·locar les rodanxes de tomàquet i ceba al fons. Ruixar amb oli d'oliva i condimentar amb sal i pebre. **02.** Col·locar els filets de corball damunt de les rodanxes de tomàquet i ceba. Afegir olives negres al voltant. **03.** Ruixar tot amb una mica més d'oli d'oliva i salpebrar els filets. **04.** Coure al forn durant 20-25 minuts, o fins que la corball estigui cuinada i els tomàquets estiguin tous. Servir calent.

### IDEES

- 01.** Utilitza tomàquets ben madurs per assegurar-te que el seu sabor dolç complementi la salinitat de les olives i el sabor delicat de la corball.
- 02.** Per un toc final, considera afegir unes gotes de suc de llimona sobre els filets de corball abans de servir, aportant una nota cítrica que realça tots els sabors.