

Lluç amb escopinyes i pèsols



35'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

- 2 talls de lluç
- 1 llauna d'escopinyes
- 50 g de pèsols
- 4 espàrrecs en conserva
- 1/2 ceba
- 2 ous
- 2 cullerades de farina
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Julivert

Estris necessaris



Fogons



Cassola



2 cassons



Ratlador



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Escorredora



Obrellaunes



Pinces

Elaboració

- 1 Saleu el lluç i enfarineu-lo.
- 2 Prepareu una cassola amb una mica d'oli, feu el lluç tomba i tomba i reserveu-lo. Guardeu, també, la cassola amb oli per a després.
- 3 En dos cassons petits poseu a bullir els pèsols amb una mica de sal i els ous. Deixeu-los coure 10 minuts, a partir que arrenqui el bull.
- 4 Mentre estan bullint els pèsols i els ous, peleu i ratlleu la mitja ceba amb el ratllador.
- 5 Escorreu els pèsols i reserveu-los.
- 6 Traieu els ous, deixeu-los refredar, peleu-los i talleu-los a quarts.
- 7 A la mateixa cassola on heu fet el lluç, fregiu la mitja ceba ratllada. Quan sigui cuita, afegiu-hi les dues cullerades de farina i remeneu.
- 8 Incorporeu-hi el suc de les escopinyes i afegiu-hi una mica d'aigua dels espàrrecs perquè no es facin grumolls i quedí una salsa amb una textura adequada.
- 9 Afegiu-hi els talls de lluç, els pèsols, les escopinyes els espàrrecs i els ous, i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
- 10 Piqueu el julivert i afegiu-lo al damunt.
- 11 Emplateu.

Sabies que...

El lluç té una carn blanca i magra baixa en greix.

IDEES

Si no teniu la possibilitat de fer la recepta amb peix fresc, amb lluç congelat també quedarà molt gustós i té les mateixes propietats.

