

Lluç a la romana



25'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

4 rodanxes de lluç

1 ou

2 cullerades soperes de farina

Oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Plat



Paper de cuina



Paella



Forquilla



Escorredora

Elaboració

1

Netegeu el lluç, col·loqueu-lo en una escorredora i saleu-lo.

2

Poseu la farina en un plat i a continuació enfarineu les rodanxes pels dos costats.

3

Bateu l'ou en un plat. Passeu-hi les rodanxes de lluç pels dos costats.

4

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui calent, fregiu les rodanxes pels dos costats fins que quedi enrossit.

5

Traieu el lluç de la paella i poseu-lo en un plat sobre paper de cuina per absorbir-ne l'excés d'oli.

6

Emplateu les rodanxes arrebossades.

Sabies que...

Per les propietats que té el peix blanc (ric en greixos saludables), en una dieta saludable és recomanable consumir aquest aliment un mínim de 2 vegades per setmana.

IDEES

Abans de passar les rodanxes de lluç per l'ou batut, podeu afegir all en pols i julivert picat a l'ou per donar-hi més gust.

