

# MENÚ 3

## sopar

Plats:

Crema de carbassó

(explicat al receptari)

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls  
de xocolata

culinàsenparees.cat

## Lluç amb olivada

### Ingredients per a 2 persones

300 g de troncs de lluç (2 talls gruixuts)

250 g de tomàquet (1 tomàquet gros)

10 g d'oli d'oliva (1 cullerada sopera)

sal

#### Per a la salsa:

15 g d'olivada (3 cullerades de postres)

5 g d'oli d'oliva (1 cullerada de postres)

### Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • safata de forn • cullera de postres

### Elaboració (15 minuts)

- 1 Escalfeu el forn a 200°C.
- 2 Netegeu i talleu el tomàquet a rodanxes.
- 3 Agafeu una safata de forn, poseu-hi un rajolí d'oli d'oliva i disposeu les rodanxes de tomàquet a la base.
- 4 Poseu-hi el lluç al damunt amb una mica de sal i deixeu-ho coure durant 10 minuts a 180°C.
- 5 Mentrestant prepareu la salsa barrejant l'oli d'oliva amb l'olivada en un got petit.

### Idees

**Presentació:** Per servir el plat, poseu el tomàquet a la base i tot seguit el lluç a sobre. Pinteu-ho amb la salsa d'olivada.

**Consell pràctic:** Podeu complementar el plat amb uns bastonets de pa per sucuar amb l'olivada.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum