



# MENÚ 5

dinar

Favetes tendres amb romesco

Rotllets de llenguado amb xips de carbassó

Albercoccs

## Rotllets de llenguado amb xips de carbassó

### ingredients



### Ingredients per a 2 persones

4 filets de llenguado congelat (200 g)

1/2 carbassó (100 g)

2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)

sal

### Elaboració (30 minuts)

- 1 Traieu els filets de llenguado del congelador i descongeleu-los al microones.
- 2 Un cop descongelats, saleu-los i enrotlleu-los ben cargolats. Agafeu un escuradents i claveu-lo com una agulla per tal que no es desfacin quan els poseu a la paella.
- 3 Afegiu un raig d'oli a la paella i quan estigui calent poseu-hi els rotllets de llenguado fins que comencin a enrossir-se.
- 4 Mentre es fan els rotllets agafeu el carbassó i renteu-lo bé amb aigua.
- 5 Un cop rentat agafeu un ganivet i talleu-lo a làmines fines.
- 6 Agafeu una paella i poseu-hi oli fins que el fons quedi ben cobert.
- 7 Poseu el foc fort i un cop estigui calent l'oli disposeu-hi d'una en una les làmines de carbassó prèviament salades.
- 8 Deixeu-les coure fins que quedin ben cruixents.
- 9 Un cop cuites les xips, traieu-les del foc i passeu-les per paper absorbent per retirar l'excés d'oli.

### estris



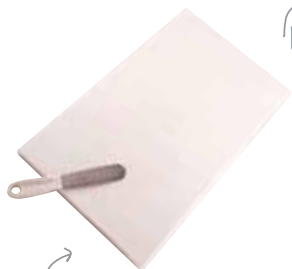
escuradents



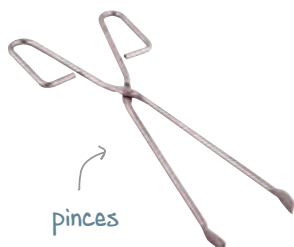
paella



ganivet



taula de tallar



pinces

### !!! Idees

**Presentació:** Munteu el plat posant els rotllets en un costat i les xips a l'altre.

**Consell pràctic:** Les xips de carbassó les podeu fer de la mateixa manera amb qualsevol altra verdura. Proveu-ho: és una manera molt divertida i saborosa de donar color als vostres plats.



Diputació  
Barcelona