



## MENÚ 2

sopar

Amanida tropical

Sorpresa del mar

Préssec

### ingredients



### estris



## Sorpresa del mar

### Ingredients per a 2 persones

2 supremes de mero (250 g)

1/2 porro (50 g)

1 pebrot vermell petit (50 g)

1/2 carbassó (50 g)

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

sal

### Elaboració (25 minuts)

- 1 Renteu les verdures i talleu-les a tires.
- 2 Escalfeu el forn prèviament a 220° C durant 10 minuts.
- 3 En una safata per anar al forn, poseu-hi un tros de paper d'alumini que la cobreixi tota.
- 4 A continuació hi poseu un tall de mero i les verdures tallades a tires, una mica de sal i oli. Emboliqueu-ho. Feu el mateix amb l'altra suprema de mero. Emboliqueu-ho com si estiguéssiu fent un regal, sempre tenint en compte que no quedi molt aixafat, cal deixar-ho una mica bufat per facilitar la cocció. D'aquesta tècnica de cocció en diem *coure a la papillota*.
- 5 Poseu la safata al forn a 180° C fins que els paquets que heu preparat quedin inflats (uns 20 minuts).

### !!! Idees

**Presentació:** Serviu els paquets en un plat sense obrir de manera que cada comensal se sorprendi del que hi ha a dins.

**Consell pràctic:** Si no voleu utilitzar paper d'alumini, es poden fer servir estris reutilitzables de silicona.



Diputació  
Barcelona