

LLUÇ AMB VINAGRETA D'ALLS I ROMANÍ

Ingredients

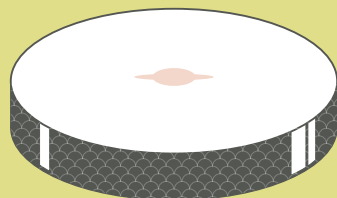
Talls de lluç net
de 150 g cada tall

x4



x1

Ceba



x2

Patates
grosses



x1

Branca de romaní



Sal



Oli de gira-sol



3 dl

Oli d'oliva



1 dl

Vinagre



x4

Grans d'all

*El lluç ajuda a controlar el colesterol i és ric en proteïnes
d'alt valor biològic.*

TEMPORADA	PERSONES
Hivern	Quatre



Elaboració

Tallau les patates d'un gruix aproximat de 0,5 cm i posau-les a confitar a foc suau amb oli de gira-sol fins que quedin tendres. Tallau la ceba en tirs fines i posau-la a coure a foc lent en una cassola fins que quedi ben caramel·litzada. A continuació, tallau els alls en làmines, posau-los a confitar amb oli d'oliva i, una vegada cuits, afegiu-hi les fulles de romaní picades. Finalment, afegiu-hi el vinagre i reservau-ho.

Salau el peix, daurau-lo a la paella per la part de la pell i, al mateix temps, col·locau les patates i la ceba dins un tià. Salau-les, posau-hi el peix damunt, afegiu-hi un raig de vi blanc sec, tapau el tià amb papaer d'alumini i ficau-lo al forn, prèviament escalfat a 200°C, durant 5 minuts. En treure el tià del forn, amaniu-lo amb la vinagreta d'all i romaní i ja el podeu servir.

