

BESUC A LA PLANXA A LA MANERA D'ORIO

Ingredients per a 4 persones (375 calories per ració)

Un besuc de 1.200 gr, net i ben escatat

8 grans d'all tallat a llesques i un bitxo tallat en quatre trossos

Oli d'oliva, sal, vinagre de vi blanc i una mica de julivert picat.

Pinteu amb oli el besuc i després saleu-lo per fora i per dintre. Poseu una mica d'oli a la planxa i calenteu-la a foc moderat. Feu el besuc deu minuts per cada costat. Mentrestant confiteu els alls i el bitxo en una altra paella amb oli d'oliva abundant.

Al final de la cocció passeu el besuc a una plata i amb molta cura per tal que no es trenqui, obriu-lo com un llibre i lleveu-li l'espina central. Ruixeu amb vinagre el besuc i aboqueu a sobre l'oli amb els alls, el bitxo i el julivert. Torneu tot el suc a la paella, només uns segons, i torneu-ho a abocar a sobre del peix.

També ho podeu fer amb supremes de dorada o llubarro i al forn. En aquest cas enforneu 20 minuts a 200 graus i aboqueu el refregit d'oli all i vinagre per sobre quan treieu el peix del forn.



Ingredients



Foto 1



Besuc a la planxa al manera d'Orio