

CALDERETA DE LLAMÀNTOL

Ingredients per a 4 persones (540 calories per ració)

4 llamàntols de mig kg cadascun
100 gr de porro tallat a trossets
100 gr de ceba tallada a trossets
100 gr de pebrot verd tallat a trossets
4 cullerades soperes de sofregit de tomata de qualitat
4 cullerades de postre de carn de nyora
12 ametlles, 2 grans d'all i julivert per a la picada
10 cl de rom

Bullir els llamàntols en aigua salada durant dos minuts (30gr. de sal per litre d'aigua). Després separeu els caps dels cossos (foto 1) i partiu els caps longitudinalment en dos trossos (foto 2). Separeu també les pinces i tal·leu en dos rodanxes els cossos. Recolliu i reserveu tots els líquids que resultin de tallar els llamàntols.

En una paella sofregiu, a foc lent, el porro, la ceba i el pebrot. Quan comenci a estar tou afegiu-hi el sofregit de tomata i la carn de nyora, deixeu coure cinc minuts més i reserveu.

En una altra cassola sofregiu amb oli els caps dels llamàntols, fent servir una mà de morter per xafar-los una mica (foto 5). Al cap de cinc minuts adjunteu un litre d'aigua amb 8 gr. de sal i deixeu-ho bullir durant 15 minuts. Després separeu els caps, coleu el brou i torneu-lo al foc havent afegit el sofregit reservat. Deixeu-ho bullir deu minuts més i passeu-ho pel túrmix fins que quedi ben fi.

Sofregiu, amb oli, els trossos de llamàntol, ruixeu-los amb el rom i flamegeu-los (foto 6). Feu servir unes tisores per tallar longitudinalment la closca de les rodanxes, pel cantó de l'esquena i de l'abdomen (foto 3). Emboliqueu les pinces amb un drap i amb l'ajuda de la mà de morter, xafeu-les una mica (foto 4). Prepareu una picada amb els grans d'all (bulliu-los abans cinc minuts), les ametlles i el julivert.

En una olla o cassola fonda, col·loqueu el brou, la picada i el llamàntol i feu-ho bullir cinc minuts. Si voleu fer el plat més complet, en aquesta última cocció hi podeu afegir rodanxes d'algun altre peix, com: rap, congre, escòrpora o mero. També hi podeu afegir unes quantes patates.



Ingredients



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Caldereta de llamàntol