

LLOBARRO A LA PUTANESCA

Ingredients per a 4 persones (410 calories per ració)

Dos supremes d'un llobarro que faci de 1.000-1.200 gr. També ho podeu fer amb 4 llobarros de ració (300gr.), oberts i desespinats.

4 tomates de branca

Una cullerada sopera de tàperes

12 olives negres aragoneses sense pinyol

Un gra d'all picolat, sal, oli verge d'oliva i unes quantes fulles d'alfàbrega fresca.

Primer de tot, escaldeu, peleu i netegeu de grana les tomates. Poseu-les una hora al forn a 120 graus, per tal de dessecar-les una mica. En una paella deixeu sofregir, durant cinc minuts i a foc molt baix, l'all picat, les olives i les tàperes. Retireu del foc, afegiu les tomates dessecades tallades a dauets i les fulles d'alfàbrega picada. Napeu les dues supremes de peix amb aquesta salsa (foto 1). Deu minuts de forn a 200 graus, seran suficients per acabar el plat.

A part del llobarro, també podeu fer servir altres peixos de textura similar, com la dorada, el besuc o el déntol. Si us agrada el peix blau ho podeu fer amb verat.



Ingredients



Foto 1



Llobarro a la putanesca