

LLOBARRO O DORADA AL VAPOR AMB “MOJO PICÓN”

Ingredients per a 4 persones (420 calories per ració)

Dos dorades o llobarros d'uns 700-800 gr cada ú (poden ser de piscifactoria)

Braquetes de farigola i romaní

Oli d'oliva, dos grans d'all, pebre vermell dolç i picant i unes gotes de llimona

Disposeu, en el fons d'una cassola, les branques de farigola i romaní, poseu-hi a sobre les dorades, netes i escatades i afegiu un dit d'aigua. Saleu tot plegat i amaniu les dorades amb un raig d'oli(foto 1). Tapeu la cassola i feu-ho bullir a foc fort durant deu minuts.

En un morter xafeu els alls, afegiu-hi a poc a poc l'oli procurant que lligui una mica, després adjunteu una mica de sal, les gotes de suc de llimona, una cullerada de café de pebre vermell i una mica de picant. Barregeu-ho tot bé amb la mà de morter i finalment afegiu una mica de brou de la cocció.

Obriu per la meitat les dorades, elimineu les espines, i amaniu-ho bé amb la salsa.



Ingredients



Foto 1



Llobarro al vapor amb “mojo Picón”