

SUQUET DE PEIX ARROMESCAT

Ingredients per a 4 persones (740 calories per ració)

4 cues de rap de ració (250-300 gr. cada una). Es pot utilitzar qualsevol altre tipus de peix tallat a rodanxes gruixudes, com el mero, l'escòrpora, el rom o inclús el lluç.

500 gr. de sèpia, sense tinta però amb tota la salsa

800 gr. de patates monalissa

100 gr. de crancs, 100 gr. de gamba petita i 200 gr. de peix de roca, per a fer el brou (com alternativa podeu fer servir un bon brou de peix de roca en tetrabric)

4 grans d'all, 12 avellanes, una nyora i una mica de safrà i julivert, per la picada

80 gr. de pebrot verd, 150 gr. de ceba i 200 gr. de salsa de tomata de qualitat, pel sofregit

Per a fer el brou, sofregim els crancs i les gambes amb una mica d'oli dintre d'un pot i amb l'ajuda d'una mà de morter aixafem els crancs i els caps de les gambes per aconseguir que deixin anar tota la seva substància. Afegim el peix de roca i mig litre d'aigua, salem i ho fem bullir 20 minuts.

Colem i reservem.

En una cassoleta i amb oli abundant, sofregim la ceba i el pebrot que haurem picolat finament. Al cap de 10 minuts hi adjuntem la sèpia tallada a trossos juntament amb la seva salsa hi ho deixem fent xup-xup uns 20 minuts més. Incorporarem els 4 grans d'all quan faltin 10 minuts. Acabada la cocció fem la picada en un morter, amb aquests 4 grans d'all, les avellanes, el safrà, el julivert i la carn de la nyora, diluïm amb una mica de brou i ho incorporarem al brou. La carn de la nyora la podem treure amb facilitat, utilitzant una cullera de postres, després d'haver estovat la nyora amb aigua calenta durant una hora.

Escairem les patates i les posem al foc en una cassola gran. Amanim amb sal i oli i mullem amb el brou. Deixem coure uns 10 minuts, afegim el sofregit amb la sèpia i remenem. Salem les cues de rap o les rodanxes de peix i les disposem a sobre. Amb una cullera salsegem el peix, tapem i deixem coure entre 5 i deu minuts més.



Ingredients picada



Ingredients sofregit



Ingredients brou



Suquet de peix arromescat