

TURBÓ AL FORN AMB PATATES PANADERA I SUC DE ROSTIT DE PEIX

Ingredients per a quatre persones (650 calories per ració)

Un turbó de 1,2 kg, marcat en creu en quatre parts trencant l'espina.

1 kg de patata tallada en rodelles de 0,5cm, 200 gr de pebrot verd, 400 gr de ceba, 4 grans d'all i dues fulles de llorer per a les patates panadera.

500 gr de cap de rap, dos grans d'all, una ceba petita, una mica de pebrot verd i un tomacó per fer la salsa de rostit de peix

Oli d'oliva, sal, pebre i vi blanc

En una cassola posar a rostir el cap de rap juntament amb les verdures corresponents amb oli abundant i a foc viu. Al cap de 3 o 4 minuts ruixar amb un bon raig de vi blanc i abaixar el foc al mínim. Tapar la cassola i coure durant 30 minuts. Retirar el peix, passar la salsa pel passapurés i reservar.

En una cassola poseu a potxar les patates, la ceba, el pebrot i l'all amb oli d'oliva. Mantingueu la cassola tapada a foc baix durant uns 15 minuts fins que la barreja estigui cuïta, salpebreu i reserveu.

En una plata d'enfornar disposeu les verdures i a sobre col·loqueu-hi el turbo amanit amb sal i oli. Ruixeu el conjunt amb una mica de vi blanc i enforneu 30 minuts a 200 graus. Abans de portar-ho a taula salsegeu el peix amb la salsa reservada ben calenta.



Ingredients



Turbó al forn amb patates panadera i suc de rostit de peix