

VERAT AMB ESPÀRRECS I ESPINACS

Ingredients per a 4 persones (300 calories per ració)

Dos verats d'uns 600 gr cada ú

500 gr d'espínacs

Un manat d'espàrrecs verds

Un got de vi blanc (15 cl)

Sal, pebre negre i oli d'oliva verge

Els verats feu-los filetejar a la peixateria; us trauran el cap i l'espina central, però a casa els hi haureu de treure les espines llargues que tenen a la ventresca. Utilitzeu un ganivet ben afilat tallant de cantell part de la ventresca. També feu dos incisions paral·leles a tota l'allargada de la part central dels filets per tal de poder retirar les petites espines que es troben en aquesta part.

En una cassola col·loqueu els espínacs i a sobre els espàrrecs, salpebreu, amaniu amb oli abundant, tireu-hi el vi blanc, tapeu hi deixeu-ho coure a foc mig durant uns 10 minuts. Poseu ara a sobre el peix, salpebrat i amanit també amb una mica d'oli, torneu a tapar i deixeu-lo coure a foc viu durant tres minuts.



Ingredients



Verat amb espàrrecs i espínacs