

Lluç farcit de remenat de pernil i olives

Ingredients (per a 4 racions) Recepta de Montserrat Pla i Ramon Pla.

Un lluç sencer sense l'espina i marcats els talls

250 grs. musclos o cloïsses (opcional)

Un full de paper de forn mullat i escorregut

Maceració

1 llimona

sal

Remenat per farcir el lluç

50 grs. olives farcides

50 grs. pernil país

3 ous

Sofregit

200 grs. ceba

50 grs. mantega

100 grs. tomàquet triturat

1 got vi blanc

Forn

50 grs. pa ratllat

Un raig d'oli d'oliva

Preparació

1. Posar el lluç a macerar amb una mica de sal i el suc d'una llimona durant 30 min.
2. Posar al vas les olives i el pernil i tallar 30 seg/vel 4. Baixar amb l'espàtula.
Posar la papallona, afegir-hi els ous i programar 8 min/100° C/vel 3. Reservar.
3. Triturar la ceba i la mantega al vas 5 seg/vel 5.
4. Sofregir 10 min/120° C/vel 1.
5. El lluç, un cop escorregut de la maceració, emplenar-lo amb el farcit reservat.
Embolcar-lo amb film transparent i posar-lo a la safata Varoma.
6. Afegir al vas el tomàquet triturat i el got de vi blanc, posar el Varoma amb els musclos o les cloïsses en un paper de cuina mullat i escorregut i programar 10 min/Varoma/vel 2.
7. Retirar el paper de forn amb els musclos o cloïsses del Varoma i reservar. Col·locar sa safata Varoma amb el peix embolicat i programar 15 min/Varoma/vel2 més. Retirar el Varoma i reservar.
8. Triturar el sofregit 10 seg/vel 5. Engegar el grill del forn.
9. Treure-li el film transparent al lluç, posar-lo en una safata de forn, tirar-li el sofregit per sobre i posar-li el pa ratllat i un raig d'oli d'oliva per damunt. Gratinar lleugerament perquè el pa ratllat quedi daurat.
10. Servir calent