

LLUÇ AMB SALSA VERDA (a la basca)

Nota: Es pot fer amb lluç, rap, o qualsevol altra peix tallat a rodelles

<u>recepta Forki</u>	<u>Ingredients</u>
si	lluç, o rap
si	farina
si	oli
si	julivert
si	all picat
si	pèsols
— —	ou dur
opcional	vi blanc

Elaboració

- Bullir els ous durs amb antelació.
- Bullir els pèsols. Reservar els pèsols. Deixar refredar l'aigua de la cocció.
- Salar i enfarinar les rodelles de peix.
- Posar un raig d'oli a la cassola.
- Col·locar les rodelles de peix unes al costat de les altres al fons de la cassola.
- Fer una picada fina d'all i bastant julivert a la mà de morter. Omplir la mà de morter amb l'aigua dels pèsols
- Tirar la picada amb l'aigua pel damunt de les rodelles de peix. Si cal hi afegim una mica més aigua dels pèsols, però el líquid tot just ha de cobrir el peix

Nota: Si hi volem posar una mica de vi blanc també el posarem ara, en fred

- Tapar la cassola i posar-la a coure a foc molt baix durant 10 minuts. No s'ha de remenar ni destapar. Cal ANAR MOVENT la cassola amb repetitius moviments de rotació circular sempre en el mateix sentit.
- Quan porti 7 minuts bullint hi afegim els pèsols ja cuits i els ous durs.

Nota: El secret d'aquest plat és que durant la cocció es vagin fent repetitius moviments de rotació a la cassola, agafant-la per les nanses que obliguin al contingut a anar girant sempre en el mateix sentit.

Nota: En lloc de pèsols ho podem fer amb espàrrecs blanc de llauna.