

## Lluç de palangre amb carxofes del Prat, espinacs frescos i bledes.



### **Els ingredients:**

Per a 2 persones:

- 2 lloms nets d'espines de lluç de palangre.
- 6 carxofes del Prat.
- 1 manat d'espinacs frescos.
- 1 manat de bledes fresques.
- Oli d'oliva verge extra del Celler d'Ullastrell.
- 4 tomàquets de pera.
- Sal i pebre

Cost: 5,25.- € per persona

## **La recepta:**

Començarem per anar a Plaça als nostres establiments de confiança per tal d'abastir-nos dels ingredients de la recepta que ens ocupa. Mirarem que el nostre peixeter de confiança ens esculli un lluç proper als 3 kg i ens faci lloms nets.

Separarem només les fulles dels espinacs i llençarem les tija. Seguidament les netejarem a consciència i les escaldarem uns segons per refredar-les amb aigua amb gel.

Toca el torn de les bledes: Ens quedarem també només amb les fulles i tallarem fins al final el nervi de la tija. Les netejarem de la mateixa forma que els espinacs. Tot seguit les fem bullir per espai de 5 minuts per refredar-les ràpidament amb aigua amb gel.

Les carxofes les pelarem fins a deixar només el cor. Per tal que no enfosqueixin les reservarem amb aigua amb un raig de llimona. Prepararem una paella amb abundant oli i quan sigui ben roent hi posarem les carxofes fins que siguin ben rosses.

Farem el tomàquet concasé i el barrejarem amb oli, sal i pebre.

El lluç el farem a la planxa començant per la pell. Important que estigui ben roent i no fer una cocció massa llarga, quan més hidratació perdi el tall més astellós quedarà.

Finalment saltarem els espinacs per una banda i les bledes per l'altre i emplatarem el conjunt dels ingredients de la forma que us assembla més adient.

## **El Consell:**

Es convenient posar les carxofes en un paper absorbent després de fregir-les per tal d'eliminar l'excés d'oli.

## **El Maridatge:**

Manuela de Caves Naveran 2007

D.O. Penedès

100% Chardonnay

Graduació: 12,5%

Envelliment: Fermentació alcohòlica i malolàctica en bótes de roure. Criat sobre lies en bótes. En total, roman en fusta durant uns 6 mesos.

Cremós i amb agradables i sorprenents aromes, per degustar jove o després de cert temps en ampolla. Té un color groc pàl·lid amb reflexos daurats, al nas hi trobem notes característiques com la vainilla, pa torrat, matega i préssec. És un vi complex i persistent.

