

## Llobarro al forn amb farigola i romaní

Una recepta molt simple que sempre dóna un resultat espectacular. Tant per un àpat de peix de diari com si teniu convidats a casa i voleu quedar bé. Bon profit, culinaris!



**Racions:** 4

**Taula d'ingredients:**

4 llobarro  
2 tomàquet madur  
4 ceba tendra  
romaní  
farigola  
oli d'oliva  
sal gruixuda

**Passos d'elaboració:**

PAS 1 / Treure el peduncle al tomàquet i pelar-lo. Fer a quarts, treure les llavors i picar a daus petits. Reservar PAS 2 / Pelar la ceba tendra i picar a daus petits. Reservar PAS 3 / Rentar les herbes amb aigua, eixugar i desfullar-les. Picar-les juntes a ganivet, intentant que quedin com pols. També es pot fer servir herba seca. Barrejar les herbes amb el tomàquet, la ceba tendra i oli d'oliva PAS 4 / Una vegada filetejat i rentat el peix, treure les espines amb pinces. Cobrir una plata de forn amb sal gruixuda i posar el llobarro a sobre pel cantó de la pell. Amanir amb oli el llobarro i coure al forn a 180° durant 10 minuts PAS 5 / Netejar el peix de pell i restes de sal i servir amb la picada per sobre

**Classificació per temps:** Mig

**Classificació per preu:** Assequible

**Classificació per dificultat:** Normal

---

**URL d'origen:** <http://culinaris.tv/receptes/llobarro-al-forn-amb-farigola-i-romani>