

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>