

## "Entrelluç" de pa

El pa amb tomàquet i lluç no té cap misteri, ho sé... Però si li donem la volta? Si el fem a l'inrevés i al forn? Ja veureu que fàcil i bo! Bon profit, culinaris!



**Racions:** 4

### **Taula d'ingredients:**

8 filet lluç  
4 patata Monalisa  
4 llesca pa de pagès  
4 tomàquet de pera  
2 gra all  
4 fulla llorer  
farigola  
romaní  
oli d'oliva verge extra  
sal  
pebre

### **Passos d'elaboració:**

PAS 1 / Rentar les patates i posar-les a coure amb pell a una olla amb aigua i sal. Quan estiguin cuites, escórrer, pelar i tallar a rodanxes. Reservar PAS 2 / Ratllar el tomàquet a la mateixa font que farem servir per coure el peix al forn. Amanir el tomàquet amb oli, sal i pebre i remenar. Xopar la molla de les llesques de pa de pagès a la barreja, fins a eixugar la font, i

col·locar-hi les patates a rotllanes. Amanir les patates amb oli, sal, pebre i les fulles de llorer  
PAS 3 / Salpebrar la meitat dels filets de lluç i posar-los sobre les fulles de llorer, per la banda sense pell del peix. Posar sobre cada filet de peix una llesca de pa amb tomàquet i cobrir amb els altres filets, amb la banda sense pell a sobre. Amanir amb una mica de sal, pebre i les herbes aromàtiques PAS 4 / Pelar l'all i tallar-lo a rodanxes. Fregir-lo a foc baix en una paella amb una mica d'oli, fins que agafi color de fusta. Repartir l'all i l'oli de fregir-lo per damunt del peix PAS 5 / Coure al forn a 180° amb escalfor a dalt i a baix, durant uns quinze minuts aproximadament, depenent del forn i el gruix del peix

**Classificació per temps:** Mig

**Classificació per preu:** Assequible

**Classificació per dificultat:** Fàcil

---

**URL d'origen:** <http://culinaris.tv/receptes/entrelluc-de-pa>