



Lluç amb salsa verda (masticació fàcil)

Ingredients (per a 2 racions)

- 240 g de lluç net
- 40 g de patata
- 20 g de julivert
- 2 c/s d'oli d'oliva verge extra
- 70 ml de brou de peix
- 1 all
- Pebre
- Sal

Elaboració

1. En un cassó amb aigua i un pessic de sal, bulliu el lluç a foc suau procurant que no es cogui massa i quedi sec. Escorreu-lo. Afegiu-hi un rajolí d'oli, pebre al gust, un pessic de sal, i reserveu-lo.
2. En el mateix recipient, coeu la patata pelada fins que quedi molt tendra. Escorreu-la i aixafeu-la amb una forquilla. Reserveu-la.
3. En una paella, afegiu-hi l'oli i sofregiu l'all pelat i laminat. Quan estigui gairebé daurat, afegiu-hi el julivert, remeneu-ho tot lleugerament i retireu-ho del foc. Afegiu-hi el brou de peix i tritureu-ne el conjunt. Barregeu la preparació amb les patates i remeneu-ho fins que en quedi una crema homogènia.
4. Talleu el lluç a trossos molt petits, d'una mida equivalent a l'ungla del dit polze (15 mm aproximadament, com a màxim).
5. Emplateu la crema a la base del plat i disposeu-hi a sobre el peix picat. Serviu el plat.

Recomanacions

Si us cal facilitar encara més la ingesta d'aquest plat, podeu passar el peix lleugerament per la batidora elèctrica, i així aconseguireu fer-ne trossos encara més petits, de màxim mig centímetre.