



Papillota de peix blanc amb salsa de llimona

Ingredients (per a 1 ració)

150 g de filet de lluç
1 rodanxa de llimona
Oli d'oliva verge extra

Per a la salsa de llimona:

20 g de mantega
1 cullerada de farina
Vi blanc
Ratlladura d'1 llimona
Suc d'1 llimona

Elaboració

1. Demaneu a la peixateria que netegin el peix d'espines.
2. Col·loqueu a la base d'un plat apte per a microones una rodanxa de llimona perquè aromatitzi el peix.
3. Disposeu-hi a sobre el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i introduïu-lo al microones a màxima potència durant un minut aproximadament.
5. Traieu-lo i deixeu-lo reposar durant un minut més sense destapar, per tal que s'acabi de coure i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan s'obri l'envàs no sortirà tanta quantitat de vapor.

6. Disposeu el peix en un plat i serviu-lo amb un rajolí de suc de llimona i un rajolí d'oli d'oliva verge per sobre.

Per elaborar la salsa de llimona:

1. Fongueu la mantega en una paella i afegiu-hi una mica de farina. Barregeu-ho bé.
2. Afegiu-hi un raig de vi i deixeu-ho reduir.
3. Afegiu-hi la ratlladura i el suc d'una llimona i un raig d'aigua. Remeneu-ho i deixeu-ho espessir.