Papillota de peix blanc amb salsa verda

Ingredients (per a 1 ració)

150 g de filet de lluç

1 rodanxa de llimona

Oli d'oliva verge extra

Per a la salsa verda:

1 gra d'all

1 cullerada de farina

Vi blanc

Brou de peix

Julivert picat

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 raig d'oli d'oliva verge per sobre.

Per elaborar la salsa verda:

1. Sofregiu un all picat en una paella amb oli, afegiu-hi una cullerada de farina i barregeu-ho bé.

2. Afegiu-hi un raig de vi i un dit de brou de peix.

3. Coeu-ho durant un parell de minuts fins que s'espesseixi. Tritureu-ho, poseu-ho al punt de sal i afegiu-hi una mica de julivert picat.