

PASTÍS DE LLUÇ AMB VERDURES

Ingredients:

- . 1kg de filet de lluç
- . una pastanaga
- . 4 ous
- . un porro
- . una albergínia
- . anet, sal i pebre

Preparació:

- . Pelar l'albergínia i netejar les verdures. Tallar-ho tot a trossos petits i sofregir-ho. Quan estigui cuit, posar-hi el filet de lluç, també tallat a trossos. Coure durant uns moments i deixar refredar
- . Abocar-ho en un recipient, barrejar-hi els ous, la sal, el pebre i un pols d'anet, i triturar-ho.
- . Untar uns deu motlles amb una mica d'oli. Omplir-los amb la preparació anterior i posar-los a coure a bany maria durant 20 minuts a 150°.



RATATOUILLE

Ingredients:

- . 1 pebrot vermell
- . 1 albergínia
- . 1 carbassó
- . 4 alls
- . 100g de brou de verdures
- . oli, sal, pebre, herbes provençals
- . 2 pebrots verds
- . 1 ceba
- . 4 tomàquets madurs
- . el suc de mitja llimona

Preparació:

- . Tallar els pebrots a tallets de 3cm. La resta de verdures, a rodanxes.
- . Col·locar les verdures en una safata untada amb oli, en tires, intercalant-les.
- . Posar per damunt l'oli, la sal, el pebre, les herbes, el suc de llimona i el brou. Coure-ho al forn a 200° durant uns trenta minuts.
- . Cap al final de la cocció, podem aromatitzar la preparació amb una branca o uns brots de romaní.



