



Les nostres millors  
receptes per gaudir  
del peix a casa.

per  
**Sergio Fernández**

## SORRELL EN SALSINA AMB QUINOA I LLENTIES

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

4 filets	SORELL
1 unitat	CAP DE RAP
½ unitat	CEBA
1 unitat	PASTANAGA
½ got	LLET
2 cullerades	FARINA DE BLAT DE MORO
1 gra	ALL
1 polsim	COLORANT
1 polsim	SAL FINA
Al gust	OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
2 cullerades	VINAGRE DE VI BLANC



serunion 

#### \*Guarnició:

1 pot	LLENTIES CUITES
½ got	QUINOA
½ unitat	PASTANAGA
Al gust	JULIVERT FRESC

### RECEPTA

Per la guarnició:

Courem la quinoa en aigua amb un polsim de sal. Escorrerem i reservem.

Rentarem les lleties, les escorrerem i les reservem.

En una paella amb una mica d'oli, saltem la pastanaga i l'all. Afegirem la quinoa i les lleties i ho saltejarem tot amb una mica de julivert. Reservem.

Per la salsa i el peix:

Amb els cap de rap, la pastanaga i la ceba fem un fumet i reservem.

En una cassola amb una mica d'oli sofregirem l'all i la ceba. Afegirem el colorant, el vinagre i el fumet.

Una vegada estigui coent i s'hagi evaporat el vinagre afegirem la farina de blat de moro dissolta en una mica d'aigua. Ho deixem coure fins aconseguir una salsa.

En una safata de forn col·locarem el peix i afegirem la salsa.

Ho coem al forn a 180 °C durant 8 minuts.

Prepararem per a servir acompanyant el peix amb el saltat de quinoa i lleties.

Servir i gaudir en família.