

Cuina i tradició

Noviembre

Continuamos con nuestro proyecto de cocina i tradició y durante el mes de noviembre nuestro jefe de cocina y su equipo nos han preparado Lluç en all i pebre.



*Lluç en all
i pebre*

Si hay un sabor que caracterice la gastronomía de la zona de la Albufera valenciana es el all i pebre. Una mezcla muy sencilla de ingredientes típicos de la gastronomía española en una tierra donde abundan los productos del mar con la combinación de ajo y pimentón. Esta receta también es elaborada en el resto de la costa mediterránea, aunque recibe diferentes nombres, como suquets o calderetas.

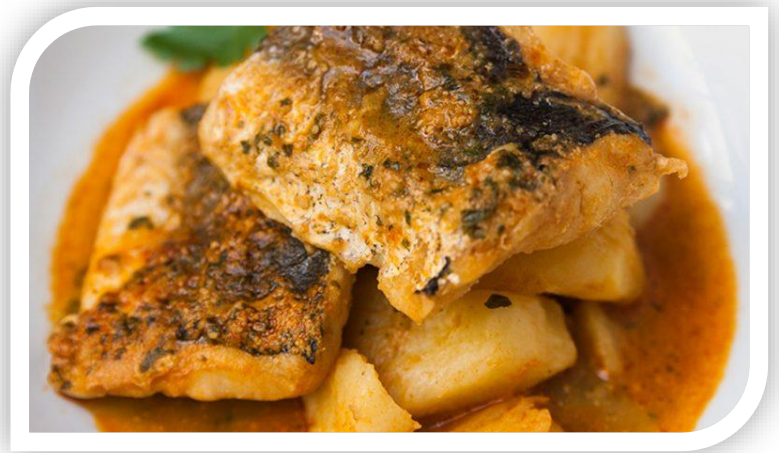
#la receta

Lluç en all i pebre

Ingredientes



Dientes de ajo laminados
 Guindillas
 Aceite de oliva
 Sal
 Pimentón agridulce de la Vera
 Lomos de merluza
 Patatas.
 Rebanadas de pan
 Un puñado de almendras fritas
 Perejil



¿Cómo lo hacemos?

Lo primero es dejar hecha la majada. Freímos en aceite las dos rebanadas de pan y una vez doradas las ponemos en un mortero junto con las almendras fritas saladas y el perejil. Las majaremos hasta conseguir una pasta homogénea. Reservamos.

En una olla echamos un chorro de aceite de oliva virgen y cuando esté caliente ponemos los ajos laminados y la guindilla.

Cuando empiecen a coger color añadimos una cucharada de pimentón, removemos, y antes de que se queme añadimos dos vasos de agua. Removemos y añadimos sal.

Cuando el agua empiece a hervir añadiremos las patatas cortadas a tacos junto con la majada, cuya función es espesar y dar sabor, y removemos. Dejamos cocer durante unos 15 minutos, rectificamos de sal y añadimos los lomos de merluza. Dejamos cocer 5 minutos más. Nos tiene que quedar una salsa trabada y la patata bien cocida, que se deshaga con facilidad.

Entonces estará listo para servir.



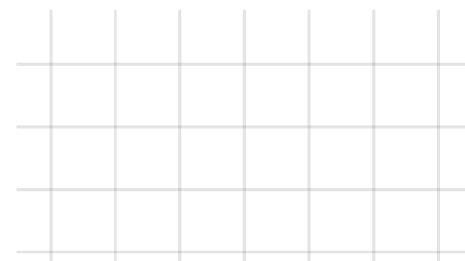


Ajo



Las propiedades...

- Protege tu corazón
- Abre el apetito
- Es un eficaz antibiótico
- Reduce el colesterol
- Combate el resfriado
- Cuida tus huesos
- Fortalece el sistema inmunológico
- Contiene gran variedad de vitaminas y minerales
- Reduce la presión sanguínea





Así fue la comida especial por el “cuina i tradició”

