



CALORIES*
228

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

26,5	Proteïna
6,8	Hidrats de Carboni
9,6	Greix totals
1,5	Greix saturat
5,3	Greix monoinsaturat
1,5	Greix polinsaturat
0,1	Colesterol
2,8	Fibra Alimentària
0,41	Sodi

AL·LÈRGENS
sulfits, peix

* calories per ració



25'



4 PAX

DIFICULTAT
BAIXA



SENSE GLUTEN
SENSE LACTOSA



PEIX

LLOBARRO EN PAPILOTA

PONS

UTILITZEM:



**PONS
SELECCIÓN FAMILIAR**
OOVE Arbequina



**PONS VINAGRE
MOSCATELL**
Vinagre Moscatell

MARIDEM:



SISQUELLA
Vi blanc



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTS

- 600 gr Llobarro sense espina
- 180 gr Ceba morada en juliana
- 180 gr Pastanaga en juliana
- 180 gr Carbassó en juliana
- 4 Espàrrecs en juliana
- 2 Dents d'all pelats i laminats
- 25 ml Vi blanc Sisquella
- 5 ml Pons Vinagre Moscatell
- 1 Branqueta de romani
- Pons Selecció Familiar Arbequina
- sal
- pebre

ÚTILS



Sàutè



Forn i safata
de forn



Paper
d'estraça

OBSERVACIONS

- Tallar juliana és tallar a tires fines.
- Podem demanar que ens desespinin el peix a la peixateria.
- El lluç, el turbot, l'orada, el bacallà fresc, el salmó o la truita de riu són ideals per aquesta recepta.

ELABORACIÓ

- Posem a foc baix una *sàute* amb una cullerada de Pons Selecció Familiar Arbequina. 🔥
- Afegim els alls laminats i saltejem fins que estiguin lleugerament daurats. 🔥
- Pugem el foc i posem totes les verdures salpebrades. Saltejem el conjunt a foc viu durant 2 min per a que perdin el punt cru. 🔥🔥
- Al darrer moment, afegim unes gotes de Pons Vinagre de Moscatell i les deixem evaporar totalment. Reservem el conjunt. 🔥🔥
- Disposem els papers d'estressa o alumini (mínim de 40x40 cm) en la taula de treball.
- En la part central de cada paper afegim les verdures saltejades.
- Sobre la verdura, afegim el llobarro salpebrat amb la pell cap dalt i sobre d'aquest, una branqueta de romani.
- Tanquem els laterals de forma hermètica.
- Abans de tancar la part superior, afegim un rajolí de Vi Blanc Sisquella.
- Tanquem hermèticament la part superior i disposem al forn (preescalfat prèviament a 180°C) durant 18 min. 🔥🔥
- Servim immediatament obrint la papillota al darrer moment per notar l'aroma.
- Amanim amb un raig de Pons Selecció Familiar Arbequina.
- Unes gotes de Pons Vinagre Moscatell són fantàstiques per amanir aquesta recepta.

🔥🔥 Foc Mig 🔥 Foc Baix