



CALORIES*

214

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

20,5	Proteïna
7,1	Hidrats de Carboni
10,4	Greix totals
1,6	Greix saturat
5,9	Greix monoinsaturat
1,6	Greix polinsaturat
0,09	Colesterol
4,9	Fibra Alimentària
0,45	Sodi

AL·LÈRGENS sulfits



40'



4 PAX



DIFICULTAT
BAIXA



SENSE GLUTEN
SENSE LACTOSA

* calories per ració



PEIX

MENESTRA VERDA AMB LLUÇ AL VAPOR

PONS

UTILITZEM:



PONS SELECCIÓN
FAMILIAR
OOVE Arbequina



PONS VINAGRE
CHARDONNAY
Vinagre Chardonnay

MARIDEM:



JAN BLANC
Vi blanc



SISQUELLA
Vi blanc

INGREDIENTS

- 600 g Lluç desespinat
- 200 g Espàrrecs verds
- 150 g Pèsols
- 150 g Faves
- 150 g Bròquil
- 150 g Mongeta verda
- 100 g Espinac fresc
- 4 Fulles grans de col
- 2 Allets tendres
- Líquid de coccio*
- Romaní fresc
- Pons Selección Familiar Arbequina
- Vinagre Chardonnay Pons
- Sal
- Pebre

ÚTILS



Puntilla



Fusta de
tall



Olla



Vaporera

OBSERVACIONS

*Podem ser creatius amb els líquids de coccio de les vaporeres ja que aporten aroma al vapor que courà els aliments. Per peix i marisc: (Per litre d'aigua; 100ml vinagre chardonnay, 50g de pastanaga, 50g ceba, uns grans de pebre negre i una fulla de llover o romaní en aquest cas).

ELABORACIÓ

1. Netejem i tallem les verdures al gust i reservem.
2. Netejem i tallem els filets de lluç; els salpebrem lleugerament i reservem.
3. Disposem, al fons de la vaporera el líquid de coccio (aigua, brou de peix, vi...) i el portem a ebullició.*
4. Per la coccio de les verdures al vapor tindrem en compte els diferents temps de coccio: posarem a coure primer les que més triguin i al final les que menys. La coccio SEMPRE ha de fer-se amb la vaporera TAPADA!

Ordre i Temps de Coccio:

5. Mongeta verda fresca- 30 minuts (afegir primer).
6. Faves fresques tendres- 20 minuts (afegir a cap de 10 minuts).
7. Pèsols frescos tendres- 12 minuts (afegir al cap de 18 minuts).
8. Ració de lluç desespinat de 150 g. 10 minuts (afegir al cap de 20 minuts).
9. Espàrrecs (iemes), fulla de col i bròquil, allets- 8 minuts (afegir als 22 minuts).
10. Al final de coccio calculem que els ingredients estiguin al punt òptim de coccio. Salpebrem, amanim amb vinagreta i servim.

Per la vinagreta:

11. Barregem enèrgicament en un bol; 4 parts d'oli Pons Selección Familiar Arbequina, 1 part de vinagre Pons Chardonnay, un polsim de sal i de pebre i amanim abans de servir la nostra recepta al vapor.
12. Podem decorar amb una branqueta de romaní fresca.



Foc Alt

Foc Mig

Foc Baix