

# PLAT COMBINAT DE BACALLÀ A LA LLAUNA, ESPINACS A LA CATALANA I HUMMUS

## ELABORACIÓ

### INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 500 g de cigrons cuits
- 200 g d'espínacs frescos
- 600 g de llong de bacallà dessalat (en 4 talls)
- 50 g de pinyons
- 50 g de panses
- 1 llimona
- 2 grans d'all
- Tahine
- Pebre vermell dolç
- Sal i Pebre
- Oli d'oliva verge extra

1. Amb l'ajuda d'un turmix triturar els cigrons cuits amb una cullerada sopera de tahine, el suc de mitja llimona, un gra d'all i un bon raig d'oli d'oliva verge extra fins a obtenir un puré fi i homogeni. Rectificar de sal i si es vol més líquid afegir un rajolí d'aigua.
2. Hidratar les panses en aigua o conyac uns 10 minuts i en una paella amb un rajolí d'oli refogar-les lleugerament juntament amb els pinyons.
3. Afegir els espínacs, posar-los a punt de sal i saltar-los fins que siguin cuits.
4. Coure el bacallà al vapor en una vaporera o colador sobre un cassó amb aigua bullint.
5. Pelar i tallar un gra d'all a làmines i daurar-ho en una paella amb oli d'oliva.
6. Servir els tres elements en un plat. Posar pebre vermell dolç sobre el bacallà i escaldar per sobre amb el refregit d'oli i alls.

### NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

