

LLUÇ AMB Salsa VERDA

INGREDIENTS (1 persona)

- . 150 g de lluç
- . 10 ml de vi blanc
- . 1 gra d'all picat
- . 1 bitxo picat
- . Julivert picat
- . Farina per arrebossar
- . Una cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- . 60 ml d'aigua

ELABORACIÓ

1. Salpebrar el lluç i arrebossar-lo amb la farina.
2. Introduir el lluç en un recipient apte per a microones amb la resta d'ingredients.
3. Fer-lo coure al microones durant 1½-2 minuts a màxima potencia (800 W), i deixar reposar un minut abans d'obrir el recipient.

OBSERVACIONS

- Serviu-lo juntament amb el suc de coccíó.
- Podeu fer la salsa més gustosa cuinant-la 2 minuts més al microones, retirant el peix abans.
- Si voleu donar-li un toc oriental, canvieu la meitat del julivert per coriandre.

NOTES:
