

“Rovellons escabestrats amb rap”



Manel Armengol

Xef i propietari del restaurant Major 36



La recepta

Octubre

PER L'ESCABETX:

- Alls
- Pebre negre
- Llorer
- Vinagre de Módena

ELABORACIÓ

Netegeu els rovellons, igualeu-ne la mida i saleu-los lleugerament. En una cassola poseu a fregir uns alls, afegiu-hi els rovellons, uns grans de pebre negre i una fulla de llorer. Sofregiu-ho fins que els alls agafin color, i tot seguit tireu-hi mig got de vinagre de Módena. Deixeu-ho a foc fluix fins que el líquid es redueixi a 1/3 i es comenci a espessir.

Es poden guardar en pots de vidre per conservar-los o fer-los servir al moment. Com més temps estiguin en conserva més bons son.

INGREDIENTS:

- Rovellons
- Filets de rap
- Patates
- Carxofes

ELABORACIÓ:

Poseu un filet de rap a la planxa i daureu-lo per les dues bandes, tapeu-lo i deixeu-lo reposar tapat dins el forn a 90° amb una cullerada de rovellons escabestrats durant uns 10 minuts. Traieu-lo del forn i poseu-lo al foc viu destapat per lligar la salsa.

MUNTATGE DEL PLAT:

Emplateu-lo sobre un llit de puré de patata cremós i acabeu el plat amb uns xips de carxofa i una cullerada del suc de l'escabetx.



Elaboració: 30 mins / 4 persones

És temps de bolets!