



Receptari del Vallès Oriental

Suquet de Lluerna amb Mongetes del Ganxet

Per fer el fumet:

En una olla amb oli salteu les espines i el cap de la lluerna ben net. Coleu-lo.

En el mateix oli salteu la ceba, la pastanaga, i el pebrot verd tot trossejat. Feu-hi la reducció del vi i seguidament afegiu-hi els tomàquets trossejats, sense pell ni llavors i la resta d'ingredients.

Sofregiu-ho tot junt.

Torneu-hi a posar les espines del peix i cobriu-lo d'aigua i deixeu-ho bullir uns 20 minuts a foc lent.

Mentrestant en una cassola amb oli salteu els trossos de lluerna. Retireu-los i saleu-los.

En el mateix oli feu-hi el sofregit amb els alls, els tomàquets i el julivert. Afegiu-hi les mongetes del ganxet cuites i cobriu-les amb el fumet.

Quan arrenqui el bull poseu-hi els trossos de lluerna i deixeu-ho al foc fins que el peix estigui en el seu punt.

Poden acompanyar-ho d'unes cloïsses obertes a la mateixa cassola a l'últim moment.





Receptari del Vallès Oriental

Per fer el fumet:

- *Espines i cap de la lluerna*
- *1 ceba*
- *1 pastanaga*
- *1 pebrot verd*
- *Uns brins de safrà*
- *Fonoll sec, llorer*
- *Un tros de pell de llimona fresca*
- *2 tomàquets madurs*
- *Uns troncs de julivert*

- *1/2 got de vi blanc*

Per fer el sofregit:

- *2 grans d'all*
- *2 tomàquets vermells*
- *Julivert*
- *8 trossos de lluerna sense espina*
- *400 g de mongetes del ganxet cuites*

