

La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

DAURADA A LA SAL

Ingredients: (per a 5 persones)

- 1 Daurada de platja de 2 kg aproximadament
- 2 kg i ½ de sal gruixuda
- 5 patates angleses (tornejades)
- 10 pastanagues (tornejades)
- 200 g de mongeta verda
- 1 dl d'oli d'oliva verge

Elaboració:

- Agafeu la Daurada de platja i netegeu-la, treien les tripes i la ganya, per sapiguer que es fresca, la ganya es d'un color vermell intens. Si al netejar-la, a les tripes hi trobeu molt de greix, vol dir que us han enganyat i que la Daurada es de piscifactoria, per tant heu de buscar un peixater que us mostri confiança. En aquest cas, per fer-la a la sal, no l'heu d'escatar, ja que un cop cuita es més fàcil de treure-la de dintre la sal, ja que quan traieu la sal, al portar les escames, la pell queda enganxada a la capa de sal.

Poseu una capa fina de sal gruixuda al fons de la safata, la Daurada a sobre i la cobriu tota amb sal gruixuda, no s'ha de veure la Daurada, la poseu al forn reescalfat a 220° durant 35 minuts, després retireu la sal i amb molt de compte treure la Daurada, vigilant que no i caigui sal.

A part bullireu, les patates, les pastanagues i la mongeta verda i ho amanireu amb un bon raig d'oli d'oliva verge, per sobre de les verdures i de la Daurada.

Tel. 977 68 29 38
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)
43880 Coma-ruga - El Vendrell