

## La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

### LLOBARRO A LA SAL

Ingredients: (per a 5 persones )

- 1 llobarro 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 el llobarro de platja i netegeu-la, treien les tripes i la ganya, per saber que es fresc, la ganya a de ser d'un color vermell intens. Si al netejar-lo, a les tripes hi trobeu molt de greix, vol dir que us han enganyat i que el llobarro 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, el llobarro a sobre i el cobriu tot amb sal gruixuda, no s'ha de veure el llobarro, el poseu al forn reescalfat a 200° durant 40 minuts, després retireu la sal i amb molt de compte traieu el llobarro, 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 el llobarro.

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