

Casamar

Orada a la sal amb aromàtiques:

Aquest tipus de cocció es un del millors per a poder degustar el peix fresc de la Costa Brava. Es molt fàcil i el resultat si es controla el temps per pes que us detallem a continuació no pot fallar.

Ingredients per a 2 persones:

1 Orada de kg aproximadament
3 kg de sal per fer peix al forn
Frigola fresca
1 llimona

Per el tomàquet en conserva i ceba tendre:

200 gr de tomàquet en conserva
1 ceba tendra petita
oli d'oliva
sal / pebre

Elaboració :

Per fer un peix a la sal, el primer que hem de fer es buscar una peça de peix ben fresca a la nostra peixateria de confiança.

Ara ja podem començar. Li diem al nostre peixeter/a que ens la preparin per a fer a la sal. Es molt senzill però ell ho tenen més a mà i serà més fàcil per a nosaltres. Un cop el tinguem a punt ja podem arrencar amb la preparació.

En un bol gran, barregerem la sal amb la farigola (només les fulles) i la ratlladura de la llimona, afegim una mica d'aigua per tal que s'ens empapi bé.

Preparem una bandeja de forn a la que posarem una base de paper sulfuritzat per tal que sigui més fàcil després poder treure tota la sal.

Fem un llit de la barreja anterior de sal i col·loquem el nostre peix (Orada, llobarro , besuc...) i el tapem amb més sal tinguent en compte de tapar-lo bé per tal que la cocció sigui perfecte.

Precalem el forn a 200° i posem el nostre peix. Els temps aproximats de cocció són: Per una peça de quilo 20 minuts, Per una de quilo i mig 28 minuts , per 2 kg 35 minuts, 2-5 kg 40 minuts ...

Ja tenim la llista de pes i coccions i així ens serà més fàcil.

Un truco per saber si està cuit, es deixar la cua a fora de la sal i un cop transcorregut el temps de la llista, ho comprovem estirant la cua, si aquesta surt fàcilment és que el nostre peix està a punt..

Casamar

Un cop cuit, li trèiem la capa superior de sal i anem treien la carn que anirem posant als plats.

Per a preparar el tomàquet, únicament l'haurem d'escórrer, picar una mica amb l'ajuda d'un Ganivet i amanir-lo amb la ceba també picada, oli d'oliva i una mica de sal . Aquesta es una guarnició que fa la meva sogre a l'estiu, m'agrada molt perquè es molt suau i per acompanyar el peix la trobo ideal.