

## La recepta

### Arròs de lluç amb verdures

#### Ingredients per a 2 persones

- 150 g d'arròs bomba
- 300 g de lluç net
- Espines de peix per al brou
- 2 carxofes
- 2 cebes tendres
- 3 alls frescos
- 150 g de mongetes verdes
- 450 ml de brou
- oli d'oliva
- sal
- pebre
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 branca de julivert

#### Elaboració

Cuineu les carxofes tallades en una cassola amb un raig d'oli d'oliva, sal i pebre. Incorporeu-hi les cebes picades i saltegeu-les bé. Incorporeu-hi els alls frescos picats i les mongetes verdes a dauets. Seguiu saltejant el conjunt. Afegiu-hi una mica més d'oli i introduïu-hi l'arròs i la cúrcuma. Sofregiu bé l'arròs.

Mentrestant, escalfeu el brou en una cassola amb les espines del lluç

i unes branques de julivert.

Aboqueu el brou a l'arròs (250 ml de brou per cada 100 g d'arròs). Rectifiqueu-ho de sal. Poseu l'arròs al forn a 220° C durant 10-12 minuts (amb el forn prèviament calent).

Talleu el lloc de lluç en dos trossos. Poseu un tros de paper de forn sobre una paella. Poseu-hi un rajolí d'oli i col·loqueu-hi a sobre els lloms de lluç,

primer amb la part de la pell cap avall. Assaoneu i cuineu el peix 3 minuts per cada costat.

Col·loqueu els lloms de lluç sobre l'arròs. Tapeu-ho amb un drap i deixeu que reposi durant 3-4 minuts. Emplateu l'arròs amb el peix. Regueu-ho amb un raig d'oli d'oliva i serviu-ho.

Maria Vila i M. Antònia Farrés

### Sudoku

						8	4
5			4	2	6		
	4					2	
	4		6	3	7		
				1			3
6	3		9	5	7	2	
	5			9			6
3	2		8		1		9
		9	5			8	

### La vinyeta de... Jaume Parera

JÀ VEIEM LA SORTIDA DEL TÚNEL...



Fundació Privada  
Hospital Asil de Granollers

## Atenció mutual i privada

Assistència mèdica, quirúrgica  
i obstètrica de primer nivell al  
teu hospital

[www.fphag.org](http://www.fphag.org)