

SUQUET DE SERRANS (sense espines)

Per a 4 racions:

1 quilo de serrans
100 g de ceba picada
100 g de porro picat
100 g de pastanaga picada
1 quilo de patates tallades-esqueixades a trossos regulars
10 grans d'all, pelats i picats a trossos mitjans i regulars
20 fulles de julivert, picades
2 tomàquets madurs ratllats (sense les granes)
1 copeta de vi blanc sec (100 g)
oli d'oliva verge extra, sal i pebre

PREPARACIÓ I COCCIÓ

1. Netegeu i escateu el peix. Quan estigui ben polit, retireu els filets (retireu les espinetes interiors) i reserveu els caps i les espines.
2. En una olla, amb un fil d'oli, sofregiu durant 5 minuts la ceba, el porro i la pastanaga. Afegiu-hi les caps i les espines i deixeu-ho coure tot junt 5 minuts més. Salpebreu, tireu a l'olla 2 litres i mig d'aigua mineral i deixeu-ho coure tot junt a foc mitjà durant 20 minuts. Coleu i reserveu.

FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ

1. En una cassola a la mida de les 4 racions, sofregiu amb un raig d'oli els alls i el julivert (uns 2 minuts), afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure 3 minuts més. Afegiu-hi el vi i deixeu-ho coure 3 minuts més. Salpebreu.
2. Tireu les patates a la cassola, saleu-les amb prudència i feu-les coure amb el sofregit sense parar de remenar durant 1 minut. Cobriu les patates amb el brou de les espines ben calent i deixeu-ho coure tot junt uns 15 minuts.
3. Afegiu al suquet els filets dels serrans, salats al punt i deixeu-ho coure tot junt només 2 minuts més.

(la recepta podeu elaborar-la amb el peix que més agradi a casa vostra: escórpora, rata, rap, lluern, aranyes, etc.)