**Recepta regal de la Carme Ruscalleda al Garbuix**

**Un peix amb verdura per l’estiu:**

**Pagell, mongeta perona, pastanaga, patata, oli d’all suau**

**per a 4 racions:**

**4 filets de pagell de 140g**

**sal, oli d’oliva v.e.**

**Xerès sec**

**4 patates mitjanes**

**4 pastanagues mitjanes**

**400 g de mongeta perona molt tendre**

**½ gra d’all**

**80 g d’oli d’oliva verge extra**

**sal**

**PREPARACIÓ**

**1---Reserveu els filets de peix ben polits a la nevera**

**2---Renteu les patates i les pastanagues i poseu-les a bullir amb la pell amb aigua i sal durant 20 minuts. Refredeu-les, peleu-les i reserveu-les a temperatura ambient.**

**3---Renteu la mongeta tendra, talleu només la punta més seca i poseu-la a bullir amb aigua i sal durant 7 minuts. Refredeu-la i reserveu-la a temperatura ambient**

**4---Piqueu l’all amb un xic de sal al morter, afegiu l’oli, mescleu bé, deixeu marinar 10 minuts, coleu l’oli i reserveu-lo**

**FINALITZACIÓ I PRESENTACIÓ**

**1---Saleu els filets de pagell al punt i fregue-los un xic amb oli d’oliva, marque-los en una paella antiadhrerent per al part de la pell, doneu-els-hi la volta, reixeu-los amb un xic de Xerès sec i acabeu-los al forn a 190º durant 2 minuts.**

**2---Monteu els plats amb la verdura freda i tallada, combineu els colors de la verdura i al cim coloqueu-hi el dot recent sortit del forn.**

**3---Amaniu el conjunt amb l’oli perfumat d’all**