



# LLUÇ A L'ALL CREMAT--HAKE WITH TOASTED GARLIC

*Roger Tresanchez*

*Carrera*

## INGREDIENTS

30 MINUTES 2 SERVINGS

-1 lluç d'1 kg fet en dos filets

-5 dents d'all

-Peperoncino o bitxo triturat

-Julivert

-----  
-1 kg hake sliced in two fillets

-5 garlic cloves

- Peperoncino or crushed chilli

- Parsley

## TAGS

#all #allcremat #fish #forn #garlic #hake #lluç #peix #segonplat



LLUÇ A L'ALL CREMAT--HAKE WITH TOASTED GARLIC, by

Roger Tresanchez Carrera

cookbooth.com

/recipe/lluç-a-lall-cremat-hake-with-toasted-garlic-35412



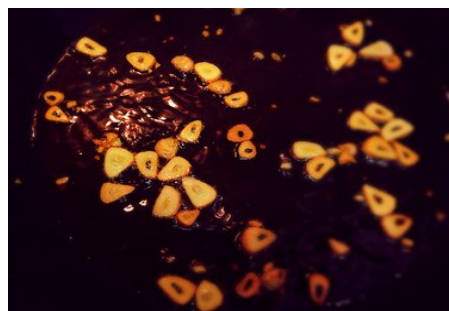
1

Els lloms de lluç, tallats en dues meitats, es renten bé sota l'aigua corrent. Després, s'aixuguen amb paper de cuina i es salen. ----- Washed well the hake fillets, cut into halves, under running water. Then dry them with kitchen paper and salt.



2

En una paella antiadherent, posar oli i afegir els alls tallats a làmines, així com el peperoncino (si no se'n té es pot triturar bitxo). Dorar-los. ----- In a non-stick pan, put oil and add the sliced garlic cloves and the peperoncino (if you has not you can crush chilli). Golden them.



3

Una vegada ben dorats, reservar els alls i l'oli a part. ----- Once well browned, keep apart both garlic and oil.



4

En la mateixa paella, fregir els talls de lluç per la banda sense pell a foc fort durant uns 5-7 minuts. Passat aquest temps, girar els talls i fregir-los un parell de minuts. ----- In the same pan, fry the fillets of hake for the skinless side over high heat for about 5-7 minutes. After this time, turn the slices and fry a few minutes for the other side.



5

Si la paella no cap en el forn, traslladar els talls de lluç a una safata, afegir-hi l'oli amb ells alls i julivert picat. Coure al forn durant uns 10 minuts a 200-220 graus. ----- If the pan does not fit in the oven, transfer the slices of hake in a tray, add the oil with garlic and chopped parsley. Oven them for about 10 minutes at 200-220 degrees.



6

Bon profit! ----- Enjoy your meal!

