



ABADEJO A LA ITALIANA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 50 g de molla de pa integral
- 40 g de oli d'oliva
- 10 g de anous picades
- 5 g de julivert
- 2 unitats de llima
- 2 rames de romer
- 4 unitats de abadejo fresc
- 1 dent de all
- 1 unitat de vitet sec

LA PREPARACIÓ

- Precalfa el forn a 200°. Col·loca les 2 cullerades d'oli en una paella, tira-hi la molla de pa, les anous, la meitat de la ratlladura i el suc d'1 llima, del romer i del julivert, i mescla-ho bé.
- Disposa esta barreja sobre la superfície dels filets d'abadejo, pressionant bé per a fixar-la. Passa'ls a la safata del forn folrada amb paper d'alumini i rostix-los 25-30 minuts.
- Posa en un bol l'all i l'altra meitat de la ratlladura de la llima, el romer i el julivert, i afig-hi el vitet picat. Tira-hi les altres 2 cullerades d'oli i barreja-ho tot bé. Arruixa amb este adob els filets d'abadejo.
- Servix el peix amb ensalada verda per a acompanyar.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.2 g	Grases 13.4 g
Kcal 251	Proteïnes 25.1 g

- Rectifica-ho de sal si és necessari.