



CALORIES\*  
287

#### INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

23,4	Proteïna
18,3	Hidrats de Carboni
11	Greix totals
1,8	Greix saturat
6,2	Greix monoinsaturat
1,7	Greix polinsaturat
0,11	Colesterol
3	Fibra Alimentària
0,42	Sodi

**AL·LÈRGENS**  
sulfits, peix

\* calories per ració



45'



4 PAX

**DIFICULTAT**  
BAIXA



**SENSE GLUTEN**  
**SENSE LACTOSA**



PEIX

## LLUÇ AL ORIO AMB PATATA PANADERA

PONS

UTILITZEM:



**PONS SELECCIÓN FAMILIAR**  
OOVE Arbequina



**PONS INFUSIONAT AMB BITXO**  
OOVE infusionat amb Bitxo



**PONS VINAGRE VERMUT**  
Vinagre Vermut

MARIDEM:



**SISQUELLA**  
Vi blanc



**FLOCS ROSÉ**  
Cava Brut Rosé

#### INGREDIENTS

- 800 kg** Lluç desespinat (o 1,1 kg amb espina)
- 4** Patates pelades mitjanes (500 grs)
- 2** Cebes mitjanes (200 gr)
- 4** Dents d'all
- 100 ml** Vi blanc
- 25 ml** Pons Selección Familiar Arbequina
- 10 ml** Pons Vinagre de Vermouth
- 6 ml** Pons Infusionat amb bitxo
- sal
- pebre

#### ÚTILS



Forn i safata de forn



Cassó





Puntilla



#### OBSERVACIONS

Cal tindre molt control en el moment d'abocar el vinagre a l'oli amb els alls, ja que es produeixen esquitxades. Cal tindre preparada la tapa i/o els guants anticremades.

#### ELABORACIÓ

- Tallar el lluç en 4 racions (supremes sense espina o tranxes amb espina).
- Tallar les patates a rodelles, la ceba en juliana i salpebrar.
- Disposar les patates i la ceba en una safata al forn a 180°C amb el Vi Blanc Sisquella i 5 ml de Pons Selección Familiar Arbequina durant 40 min aprox (tapar amb paper de plata en cas que es torri massa). 
- Quan la patata panadera amb ceba està cuïta, daurada i seca, afegim el lluç salpebrat amb la pell cap a sota i el deixem entre 8 i 10 min més al forn. 

*Salsa Orio:*

- Disposem Pons Selección Familiar Arbequina junt amb els alls laminats a foc baix. 
- Quan els alls comencin a agafar color, afegim el Pons Vinagre de vermouth i immediatament apaguem el foc i tapem el cassó. Deixem que evapori el vinagre. 

*Acabat del plat:*

- Un cop cuït el lluç al forn, l'amanim amb la salsa Orio i un raig de Pons Infusionat amb bitxo.

 Foc Mig  Foc Baix