



## Lluç a la basca

↓ [DESCARREGA'T LA RECEP'TA](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de lluç
- 400g de pèsols
- 50g de farina
- 1 cullerada de julivert picat
- 2 grans d'all
- 345g d'espàrrecs blancs
- 1 cullerada de julivert picat

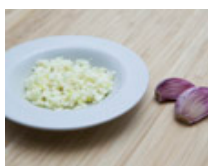


### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	418,1 Kcal
Hidrats de Carboni	44,1 g
dels quals sucres	4,7 g
Proteïnes	29,9 g
Greixos	13,5 g
dels quals saturats	2,1 g
dels quals monoinsaturats	7,5 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra dietètica	10,3 g



### Elaboració

- Descongelar el lluç.
- Picar els grans d'all ben petits.
- En una paella o en una cassola posar quatre cullerades d'oli. Afegir l'all i cuinar-ho 1 minut a foc suau.
- Abans de que l'all agafi color, afegir dues cullerades de farina i barrejar fent una pasta homogènia.
- Abocar un got d'aigua, pujar la potència del foc i esperar a que bulli. Un cop ha començat a bullir, remenar bé amb un batedor per a dissoldre la farina i afegir un polsim de sal i els pèsols.
- Passats 3 minuts bullint, rectificar de líquid amb una mica d'aigua si la salsa està molt espessa, tirar el julivert picat i afegir les rodanxes de lluç i els espàrrecs escorreguts del líquid de conservació. Cuinar tot junt 2 minuts més tapat.

### Característiques nutricionals:

Els pèsols frescos o congelats contenen menys calories que els secs. També menys hidrats de carboni i proteïnes, a diferència dels altres llegums.

### El nostre consell:

Per acabar d'equilibrar l'àpat amb carbohidrats i verdura s'aconsella acompanyar el plat d'una mica de pa i una amanida.

