

Lluç amb verduretes, taronja, llimona i guarnició d'arròs

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 600g de ceba (4 cebes)
- 500g de carbassó (2 carbassons)
- 400g de lluç (4 filets)
- 140g d'arròs
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- ½ taronja
- ½ llimona
- 1 fulla de llorer

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa:

oli d'oliva, taronja, llimona, sal i llorer, opcional: julivert o anet.

Informació nutricional per ració

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Energia | 484,2 Kcal |
| Hidrats de Carboni dels quals sucres | 46 g 19,2 g |
| Proteïnes | 24,1 g |
| Greixos dels quals saturats | 22,5 g 3,4 g |
| dels quals monoinsaturats | 14,4 g |
| dels quals poliinsaturats | 3,1 g |
| Fibra dietètica | 6,8 g |



Elaboració

- Descongelar el peix i reservar.
- Posar 1l d'aigua en una cassola. Quan comenci a bullir, afegir la fulla de llorer, un polsim de sal i l'arròs. Bullir uns 10 minuts a foc mig. Controlar el punt de l'arròs per cuinar-lo al gust i colar.
- Mentre es fa l'arròs, rentar les verduretes. Pelar i tallar la ceba a juliana i tallar el carbassó també a juliana amb la pell. Tallar mitja taronja i mitja llimona amb la pell.
- En una cassola ampla o en una paella, daurar la ceba amb quatre cullerades d'oli d'oliva. Afegir després el carbassó, la taronja i la llimona i coure 5 minuts a foc mig remenant de tant en tant.
- A continuació baixar el foc, posar els filets de lluç tapant-los amb les verduretes i afegir quatre cullerades d'oli. Tapar i coure tot uns 3 minuts, fins que el lluç estigui al punt.
- Barrejar l'arròs amb una mica de ratlladura de taronja i llimona per amanir-lo. També es pot afegir una mica de julivert o d'anet.
- Servir el filet de lluç amb les verduretes a sobre i l'arròs al costat.



Característiques nutricionals:

L'ingredient principal d'aquest plat és el lluç combinat amb cítrics, com la taronja i la llimona. Una característica a destacar és la baixa aportació de greix, al ser un peix blanc i, sobretot, la baixa aportació de colesterol. En aquest cas cal tenir present que part de la vitamina C dels cítrics afegits es perdrà en la cocció.

El nostre consell:

Per augmentar l'aportació de fibra del plat podríem canviar l'arròs blanc per l'integral, sabent, però, que caldrà incrementar el temps de cocció. D'acompanyament podríem triar una amanida, d'aquesta manera, un làctic seria les postres idònies.