



# Papillota de peix blanc

## Ingredients (per a 1 ració)

150 g de filet de lluç (o qualsevol peix blanc)

½ llimona

Julivert

Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

1. Demaneu a la peixateria que netegin el peix d'espines.
2. Col·loqueu a la base d'un plat apte per a microones una rodanxa de llimona perquè aromatitzi el peix.
3. Disposeu-hi a sobre el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i introduïu-lo al microones a màxima potència durant un minut aproximadament.
5. Traieu-lo i deixeu-lo reposar durant un minut més sense destapar, per tal que s'acabi de coure lleugerament. D'aquesta manera, quan s'obri l'envàs hi haurà menys vapor.
6. Disposeu el peix en un plat i serviu-lo amb un rajolí de suc de llimona i un raig d'oli d'oliva verge per sobre.
7. Piqueu el julivert.

## Recomanacions

També s'hi pot afegir menta picada o gingebre ratllat per sobre.