

Suprema de lluç amb suc d'anisats, mini verdures i enoki amb karta fata

Ingredients: lluç de palangre, coliflor, bròcoli, coliflor, pastanagues, allets tendres, espàrrecs, *enoki* i cerfull.

- 1.** Treure les escates i filetejar el lluç a supremes. Amb les espines fer un fumet de peix, afegir anisats aromàtics i infusionar.
- 2.** Tallar les verdures a mida petita. Escaldar les pastanagues i les puntes dels espàrrecs. Tallar les coliflors a trossos petites.
- 3.** Fer saquets de karta fata amb el lluç, verdures, bolet, una mica de fumet, oli i sal.
- 4.** Posar el lluç amb la karta fata al forn durant 12 min. a temperatura de 190 graus.