

Orada amb merengue de sal

Ingredients per a 4 persones:

1 Orada d'uns 2 kg

2 fulles de massa brick o 2 creps

1 kg de sal fina

Unes branques d'herbes aromàtiques: alfàbrega, farigola, romaní, espígol...

500 g de clares d'ou (les clares de 12 ous)

Ingredients per al farcit:

300 g. de ceba

300 g. de carbassó

200 g. de pebrot vermell

200 g. de pebrot verd italià

300 g. d'albergínia

2 alls

Una mica de gingebre

Salsa de soja, preferiblement Coreana

Oli d'oliva Farigola i llorer

Preparació:

Demaneu en la peixateria que us netegin l'orada: que li treguin les aletes, que l'escamin i li treguin les vísceres. Feu que us en treguin també l'espina central, però deixant la peça tancada per la banda del llom (cal treure-la per l'abdomen) i sense filetejar-la. Prepareu el farcit: peleu la ceba i talleu-la a macedònia. Daureu-la, a foc lent amb l'oli d'oliva en un cassó tapat. Reserveu-la. Netegeu el carbassó, talleu-lo a daus de la mateixa mida que els de la ceba i saltegeu-lo amb molt poc l'oli d'oliva a foc viu en una paella. No cal pelar-lo ja que la pell donarà un bon color al preparat. Quan estigui daurat retireu-lo del foc i reserveu-lo. Repetiu l'operació amb la resta de les verdures i reserveu-les.

Piqueu l'all i poseu-lo a daurar en l'oli d'oliva a foc lent. Quan hagi agafat color, però abans que es cremi, mescleu-hi les verdures, condimenteu-les amb unes fulles de farigola i amb mitja fulla de llorer. Deixeu-les ofegar una estona fins que les verdures s'hagin amarat del gust de les herbes.

Peleu una mica de gingebre, piqueu-ne una mica i afegiu-lo al preparat anterior. El gingebre fresc és molt picant pel que no n'heu d'abusar.

Condimenteu amb la salsa de soja i reserveu.

Munteu les clares a punt de neu, preferiblement amb una batedora elèctrica perquè us quedin molt muntades. Sense deixar de batre afegiu-hi, a poc a poc, la sal fina. Es tracta d'usar el mateix procediment que per preparar un merengue Italià, encara que substituint el sucre per sal.

Disposeu una capa de merengue sobre una safata de forn, prèviament coberta per una *silk-pad* o un paper sulfuritzat. Col·loqueu-hi a sobre l'orada farcida de les verdures i embolicada per la massa *brick* o la de crep. A l'interior del seu ventre també podeu col·locar-li alguna branca d'alguna herba aromàtica.

Cobriu el peix amb la resta del merengue. Treballeu el merengue amb una paleta i doneu-li forma de peix. Feu-hi petites incisions amb la punta de la paleta plana simulant l'escames del peix i poseu-lo a coure al forn pre - escalfat a 250 graus durant uns 50 a 60 minuts.

Retireu el peix del forn i trenqueu-ne la crosta. Elimineu la massa *brick* o la crep i netegeu el peix de pell i espines. Podeu acompanyar el peix amb unes verdures saltades.

Dificultat: 4

Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 50 minuts

Consells:

Les clares es munten millor si estan lleugerament tèbies o a temperatura ambient. Per això és recomanable que les tragueu del frigorífic una estona abans d'usar-les perquè perdin fred.

Tradicionalment el peix a la sal es neteja, però no se li treuen les vísceres (les escates protegeixen la carn de l'animal d'absorbir excessiva sal). Es disposa una capa de sal marina gruixuda sobre una safata de forn, es col·loca la peça de peix sense vísceres i sense aletes a sobre i es cobreix amb sal. Es mulla una mica la sal perquè formi una crosta i es posa a coure immediatament al forn pre - escalfat a 250 graus.

Es cou a alta temperatura sempre perquè la calor ha de travessar la capa de sal abans d'arribar a començar a cuinar el peix. Igual que per al merengue de sal calcularem entre 25 i 30 minuts de cocció per quilo de pes de l'animal brut, sempre tenint en compte que els peixos plans tindran una cocció molt més curta.

