

## arròs amb lluç de la badia i flor-i-col (GASTR)

**Elaboració:** En caldero fondo sofregim la 1/2 nyora, els 4 grans d'all i la tomaca madura tallada en dos trossos. Sobre la tapadora torrarem els fils de safrà, rotllats amb paper d'alumini o el tradicional de periòdic. Reservem i passem al morter amb unes fulles de julivert. El lluç, molt fresc, el tallem per la meitat, li llevem els budells i reservem els ous. L'arrebossem molt bé amb farina i el sofregim lentament, amb la precaució que no s'apegue. Es pot afegir oli però després l'haurem de retirar perquè no isca oliós. Quan estiga cruixent traiem el lluç i el reservem. També sofregirem els ous. Haurem preparat la flor-i-col tallant-la en xicotets capolls, per a sofregir-la lentament amb la precaució de no desfer-la. Quan estiga daurat, afegirem els 4 grapadets d'arròs i seguirem sofregint 10 minuts amb la salsa del morter. Per fi, aboquem l'aigua i quan prenga el bull (quasi al final) afegim el lluç. El peix necessita poc temps de cocció perquè ja el tenim ben

sofregit. Com altres arrossos d'aquest tipus, convé que queden caldosos.

Es pot servir a taula separant el lluç i fent-lo a molles que després afegirem al caldero. Sal al gust.

### Ingredients per a 4 persones

- 1 lluç gran de la badia
- 1/2 flor-i-col
- 4 grapats d'arròs
- 1 tomaca madura
- 1/2 nyora
- 4 grans d'all
- julivert
- safrà
- oli d'oliva, sempre

**Temps de preparació:** 1 hora.

Diccionari de  
Benidorm