



## Vine a saber-ne més...

### VERAT MARINAT AMB COGOMBRE I BRÒQUIL ENVINAGRATS I GEL DE TOMÀQUET I TARONJA

#### INGREDIENTS:

##### -Pel verat marinat:

- 2 verats nets i filetejats
- 250g de sal
- 250g de sucre
- 1 Llimona
- 1 Taronja
- Oli verge extra

##### -Pel cogombre i el bròquil envinagrats:

- 1 cogombre
- Mig bròquil
- Pell de taronja
- Pell de llimona
- Vinagre
- Oli verge extra
- Sal i pebre

##### -Pel gel de tomàquet:

- 300g de suc de taronja
- 3g d'agar
- 2 anís estrellat

##### -Per la vinagreta:

- Salsa de soja



## Vine a saber-ne més...

- mostassa
- mel
- Oli verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ:

Primerament farem els envinagrats; rentarem i eixugarem el cogombre i el tallarem a daus regulars i l'introduïrem a una bossa de buit amb 1/3 de vinagre i 2/3 d'oli verge extra, pell de llimona, sal i pebre. Farem el mateix amb el bròquil però posant-hi pell de taronja. Courem el bròquil durant 20 minuts a 90°C i 30 minuts el cogombre.

Seguidament marinarem els llocs de verat cobrint-los amb una mescla de sal i sucre. Els guardarem a la nevera durant dues hores i un cop passat aquest temps, netejarem amb aigua els llocs, els eixugarem i els posarem dins d'una bossa de buit amb una mica d'oli verge extra i ratlladura de pell de taronja i llimona. Els courem durant 8 minuts a 65°C.

Per fer els gels, mesclarem el suc de tomàquet amb la canyella i l'agar, el durem a ebullició i el refredarem a la nevera fins que gelifiqui. Un cop gelificat, triturarem i guardarem a un biberó o a una màniga pastissera petita. Per fer el gel de taronja, repetirem la mateixa operació que amb el gel de tomàquet.

Per a la vinagreta, triturarem els ingredients per ordre d'aparició en la recepta (per integrar-los bé i que no es talli la vinagreta).

Muntarem el plat amb una cullerada esquitxada de vinagreta, punts dels nostres gels de tomàquet i taronja, uns tallets de verat i els nostres daus de cogombre i el nostre bròquil envinagrat. Podem acabar de donar frescor amb brots diversos.