

Orada al forn amb niu de verdures i romani

INGREDIENTS (2 persones):

- 1 orada sense escames
- 2 carbassons
- 4 pastanagues
- 4 grans d'all
- 2 fulles de llorer
- 1 branca de romani
- 100 ml de vi blanc
- Sal Condís
- Oli d'oliva Condís
- 10 avellanes

PREPARACIÓ:

- Tallem les verdures a bastons.
- En una safata de forn disposem els bastons de verdures juntament amb un bon raig d'oli d'oliva, un pessic de sal, les dents d'all aixafades, les fulles de llorer i la branca de romani. Cuinem a 180 °C durant 15-20 minuts.
- Fem uns talls a l'orada per tal de que es cogui fàcilment al forn.
- Colloquem l'orada sobre del llit de verdures i reguem amb el vi blanc. Deixem coure al forn durant 15 minuts més.
- Mentrestant, piquem les avellanes amb l'ajuda d'una mà de morter.
- Servim l'orada amb el niu de verdures i les avellanes picades per sobre.