

FUMET de PEIX

	<u>Ingredients</u>
1	ceba
1	porro
1	tomàquet madur
1	pastanaga
100 ml	vi blanc sec
3	claus d'olor
500 grs	peix de roca i un tros de cap de rap
2 litres	aigua

- Sofregir totes les verdures amb poc oli
- Afegir-hi el peix i sofregir-lo un mica
- Posar-hi el vi i deixar-ho coure fins a reduir una mica
- Posar l'aigua i que bulli uns 25 minuts

Nota: El fumet de peix ha de bullir poc temps (màxim uns 30 minuts) perquè té tendència a tornar-se una mica amarg

Nota: Si fem un fumet per a un arròs a la cassola o paella hi podem afegir la bossa de la tinta (de la sèpia o calamar, però porten molt de colesterol), anant-la afegint de mica en mica fins que tingui el color fosc que ens agradi

Nota: Les espècies en general “refresquen” els condiments, excepte les indicades a continuació que donen sensació de “calor”:

- nou moscada
- canyella
- gingebre