

ROGERS DE ROCA A LA LLAUNA

Ingredients per a quatre persones

4 rogers de roca de ració
pa ratllat
½ cabeça d'all
julivert
2 cullerades de pebre vermell dolç
sal
pebre blanc
oli d'oliva extra verge

Preparació

1. Netegeu els rogers. Escateu-los, traieu-ne les tripes i talleu el cap.
2. Peleu els alls i trinxeu-los ben petits juntament amb el julivert. Barregeu-lo amb el pa ratllat, el pebre vermell dolç, sal i pebre.
3. Arrebosseu els rogers amb aquesta barreja i col·loqueu-los en una llauna amb un raig d'oli d'oliva extra verge.
4. Poseu-los al forn a 160° durant 10 minuts.
5. Serviu-los ràpidament abans que es refredin.

EL comentari

De rogers o molls n'hi ha de dos tipus, els de roca i els de fang. Els rogers de roca (mullus surmulentus), coneguts pel seu color ataronjat i pescats en zones de roques, són de més bona qualitat que els de fang, degut al seu hàbitat i a la seva alimentació, qualificats d'extraordinaris ja per grecs i romans.

La carn del roger de roca és semi-grassa, amb un alt valor proteic i molt nutritiu i digerible. El roger de fang (mullus barbatus), d'un color rosat pàl·lid, viu en terrenys fangosos i de sorra, i la seu sabor és més fat amb una textura molt tova.

Per fer els rogers a la llauna és important que siguin de la mateixa mida, d'entre 120 i 150 grams cadascun, acabats de pescar, així tindran tots els mateix temps de cocció. Hi ha qui prefereix fregir els alls tallats a làmines amb una ceba i un tomàquet amb l'oli i posar-los al fons de la llauna, afegir un raig de vi blanc, o qui fregeix els rogers abans amb oli roent.