

## QUÈ ÉS LA CORBINA?

La corbina és un peix molt benvolgut pel seu sabor deliciós, la seva textura delicada i per la seva gran versatilitat tant en corts com en elaboracions. Es tracta d'un peix d'aigua salada, tradicional de la mar Mediterrània, el nom científic de la qual és *Argyrosomus regius*. L'aqüicultura ha fet possible la recuperació d'aquesta espècie i que el consumidor pugui gaudir-la durant tot l'any. Coneguda també pel públic com a perca règia, reig, corball o andreja, segons la zona del país en la qual ens trobem, la seva comercialització en tota Espanya es duu a terme sota la marca Corvina REX i sempre sota el segell Criança de Les nostres Mars, que garanteix el seu origen nacional i la màxima frescor i qualitat. La seva morfologia es caracteritza per un cos allargat cobert d'escates, musell arrodonit, petites dents i un to grisenc per tota la seva extensió -més fosc i daurat en la part superior- que adquireix una coloració groguenca en la zona de l'opercle i boca, motiu pel qual a Itàlia la corbina és coneguda com bocca d'oro.

Pel que fa a la seva grandària, és molt variable però pot arribar a aconseguir el metre de llarg i les talles comercials més habituals van des dels 800 grams fins als 5 quilos.



## PROPIETATS NUTRICIONALS

A més de les seves qualitats organolèptiques, molt valorades pels paladars més exigents, Corvina REX ofereix gran quantitat de nutrients beneficiosos per a la salut. Es tracta d'un peix caracteritzat pel seu:

- Alt contingut en Omega 3
- Alt contingut en fòsfor
- Alt contingut en vitamina B12
- Ric en proteïnes
- Font de potassi
- Font de vitamina B3
- Baix en sal

## CORVINA REX A LA CUINA

Si la corbina és un tresor de la nostra gastronomia ho és també per la seva gran versatilitat que permet gaudir d'ella en infinitat de talls (rodanxes, filets, llongs, tacs, picades...) i en tota mena d'elaboracions.

Així, és perfecta per a preparar receptes en cru com ceviche, tàrtar, a tires, sushi o carpaccio i també com a ingredient principal de múltiples receptes en calent: al forn, a la planxa, a la brasa, a la papillota, en sopes, cremes, calderetes, arrossos i un llarguíssim etcètera.

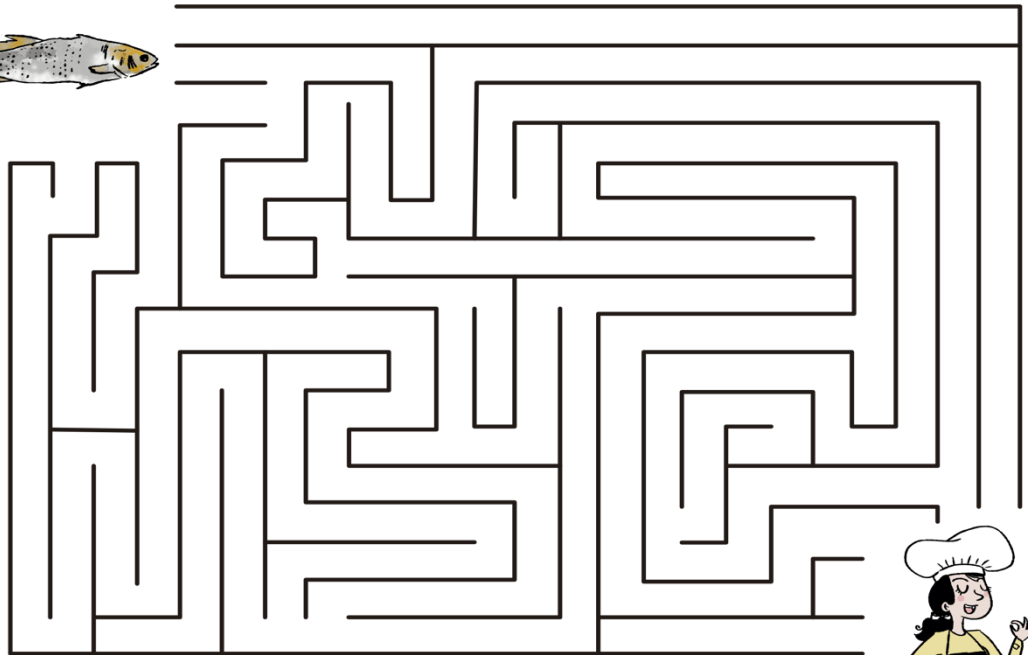
## TRUCS I CONSELLS

- Si adquireixes una corbina sencera, demana en la secció de peixateria que t'eliminin les vísceres i les escates (aquestes últimes són difícils d'eliminar a casa sense les eines adequades).
- Les possibilitats culinàries són infinites però si optes per una elaboració ràpida, senzilla i molt saludable, et recomanem fer-la a la planxa, al forn o a la papillota amb verdures de temporada com a acompanyament.
- La pell té moltes propietats i, si queda cruixent, resulta molt saborosa així que conserva-la al teu tall i seca bé el peix per a eliminar l'excés d'aigua. Cuina-ho primer per la part de la pell a una temperatura mitjana-alta fins que adquireixi aquesta textura cruixent, dóna-li la volta i cuina-ho tan sols un o dos minuts per l'altra part (la de la carn). Bon profit!

  
**CORVINA**  
**REX**  
FRESCAMAR

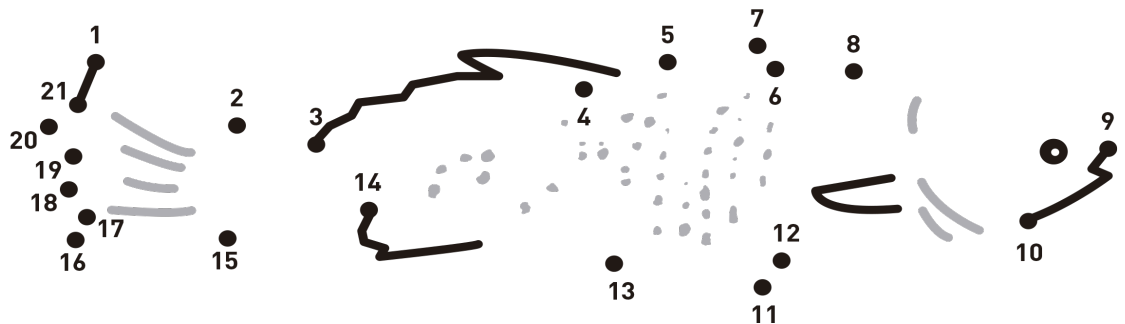
## ACTIVITATS

1. AJUDA A LA CORBINA A CREUAR EL LABERINT.



  
**CORVINA**  
**REX**  
FRESCAMAR

2. UNEIX ELS PUNTS:



## RECEPTES

### FILET DE CORVINA REX AL FORN AMB VERDURES

#### INGREDIENTS

- 2 filets de Corvina REX de 200 gr aprox.
- 150 gr de patates mini (amb o sense pell)
- 100 gr de verdures de temporada
- 1/2 pebrot verd
- 1/2 pebrot vermell
- 1 ceba
- 3 alls
- 1 llimona
- Oli d'oliva
- Romaní
- Sal i pebre de molinet

🕒 40 min

👤👤 Per 2 persones

🔗 Dificultat: Fàcil

#### PREPARACIÓ

1. Tallar els pebrots a tires i laminar els alls.
2. Cobrir la safata del forn amb paper vegetal i col·locar en ella les patates, les verdures de temporada, els pebrots, els alls i una mica de romaní.
3. Ruixar amb oli d'oliva i el suc de mitja llimona, salpebrar i enforar durant 15 minuts a 180 °C.
4. Incorporar el filet de Corbina, prèviament salpebrat, banyar de nou amb oli i el suc de l'altre mitja llimona i enforar 17 minuts més.

**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR





## BROQUETES DE CORVINA REX AMB PESTO DE FESTUCS

### INGREDIENTS

- 500 gr de Corvina REX en daus grans sense pell ni espines.
- 3 patates mitjanes
- 12 tomàquets cherry
- 20 gr de mantega
- Oli d'oliva suau
- Sal i pebre de molinet

### Per al pesto

- 60 gr de festucs pelats
- 60 gr de formatge parmesà
- 60 gr d'alfàbrega fresca
- 1 gra d'all
- 20 ml de vinagre de Jerez o de Mòdena
- 300 ml d'oli d'oliva suau
- Sal i pebre al gust

🕒 20 min

👤👤 Per 4 nens

🔪 Dificultat: Fàcil

### PREPARACIÓ

1. Preparar el pesto pelant el gra d'all i escaldant-lo (submergir un instant en aigua bullint) per a després triturar en la batedora juntament amb les fulles d'alfàbrega i la resta dels ingredients. Assaonar al gust. Per a obtenir la consistència desitjada afegirem més o menys oli.
2. Amb ajuda d'un "buidador", formae boletes de patata i posar-les a bullir en aigua amb sal durant 10min.
3. Inserir en els pinchos els daus de Corvina REX, la patates bullides i els cherry alternant-los al gust.
4. En una planxa, amb una mica d'oli, cuinar les broquetes un minut per cada costat aprox. I pinzellar amb la salsa pesto.

**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR



## MINI HAMBURGUESES DE CORVINA REX

### INGREDIENTS

- 500 gr de Corvina REX en filets sense pell
- 80 gr de porro
- 80 gr de ceba tendra
- 1 ou
- 100 g d'enciam variat
- 2 tomàquets
- 4 panets d'hamburguesa
- Maionesa
- Oli d'oliva suau
- Julivert, sal i pebre

🕒 35 min

👤👤 Per 2/4 persones

🔗 Dificultat: Fàcil

### PREPARACIÓ

1. Trossejar els filets de Corvina Rex i passar-los per la picadora amb una mica de sal i pebre.
2. Escalfar el porro i la ceba prèviament picats i salpebrar.
3. Barrejar en un bol la Corvina Rex, el porro i la ceba escalfats, una mica de julivert picat i l'ou.
4. Formar hamburgueses amb la mescla i saltar en planxa o paella 4 minuts per cada costat aprox. (depenent del gruix) a foc lent.
5. Obrir els panets, untar amb maionesa, col·locar el tomàquet i l'enciam i afegir les hamburgueses de Corvina Rex.

  
**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR

