

Sardines en escabetx



Una recepta que sovintaja molt a casa nostra. Una recepta fàcil de fer i una manera de menjar peix blau. També podeu substituir les sardines per seitó.

Per a 2 persones

Temps: 1 hora

Ingredients:

- -1 kg de sardines
- -Sal i oli
- -5 alls
- -2 fulles de llorer
- -Farina per enfarinar
- -2 cebes grans
- -Pebre negre en gra
- -Un raig de vinagre
- -Pebre dolç i picant



Elaboració:

PAS 1: Treure la moca i el cap de les sardines i les enfarinem. En una paella poses oli abundant (pensa que el farem servir per fer l'escabetx) i hi tires 5 alls, 2 fulles de llorer i fregeixes les sardines.

PAS 2: A mesura que les tinguis fetes les vas col.locant al bol on faràs l'escabetx, que ha de ser fondo perquè t'hi càpiguen bé juntament amb el sofregit.

PAS 3: Ratlles les dos cebes amb la mandolina el més fines possible i les tires a l'oli que hem fet servir per fregir les sardines. També hi afegim 4 grans de pebre negre i fas un sofregit fosc. Hi tires un raig de vinagre (al gust), comproves el punt de sal i amb el foc apagat hi tires pebre dolç i picant, una cullerada sopera de cada (també al gust). Llavors es tira tota la mescla damunt les sardines.

Es conserva a la nevera. El que conserva més és l'oli i el vinagre. Es pot menjar ja l'endemà.









Bon Profit!