

Empedrat de sardines amb mongetes del ganxet

Antonia Lara

Països Catalans

Ingredients

4 sardines en oli d'oliva
500 g de mongetes del ganxet
1/2 ceba vermella
1/2 pebrot verd llarg
Créixens i fulles de julivert
Bròquil en conserva de vinagre
Germinacions de col llombarda
1 carbassó petit



Preparació

Piqueu la ceba i el pebrot verd en forma de dauets molt petits. Fiqueu-ho en un bol i afegiu-hi les sardines de la llauna i part del seu oli. Esqueixeu les sardines lleugerament amb dues forquilles i afegiu-hi les mongetes del ganxet.

Els carbassons més petits, sobretot els que encara porten la flor, tenen un sabor i una aroma floral molt pronunciats, així que no els peleu ni els coeu per no perdre aquesta aroma. Simplement renteu-los bé i talleu-los a rodanxes ben primetes. Afegiu-los al bol de l'empedrat.

Només hi falten el bròquil en vinagre, les germinacions i les fulles: els créixens lleugerament picants a l'estil mostassa i el julivert refrescant i lleugerament anisat. En aquest plat tant les mongetes com les sardines i el bròquil ja porten sal. No cal afegir-n'hi més.

V Trobada Gastronòmica Intercultural

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català de Sant Andreu de la Barca

Ctra. de Barcelona, 1 – 08740 – SANT ANDREU DE LA BARCA

Tel. 93 682 52 88 – A/e: santandreubarca@cpl.cat

Pàgines web: www.cpl.cat i www.cpl.cat/xarxa/cnlcanametller

Facebook: <https://www.facebook.com/SLC.SAB>

Twitter: https://twitter.com/SLC_SAB @SLC_SAB

Blog: <http://blogs.cpl.cat/enganxat/>