

Espardenyas

Catalunya

Yolanda Bonastre i Martorell

Ingredients (per a 2 persones)

4 llesques de pa de pagès
2 pebrots vermells
2 albergínies
1 tomàquet madur
1 llauna o pot d'anxoves
Oli d'oliva i sal



Preparació

Escalfeu el forn a 200 graus. Seguidament unteu els pebrots i les albergínies amb oli per posar-los en una safata dins el forn. Quan els vegeu una mica daurats, retireu-los i poseu-los en un recipient tapat (perquè suïn i sigui més fàcil de pelar), per tal de preparar l'escalivada. Deixeu-los refredar.

Després d'haver pelat les verdures que heu escalivat, talleu-les en tires primes.

A continuació, torreu el pa i després de sucari-lo amb el tomàquet, poseu les làmines de pebrot i albergínia damunt la llesca alternant-les. Amaniu-ho amb oli i sal.

Finalment, guarniu cada espardenyia amb 3 o 4 anxoves.

Una altra opció fóra poder escalivar les verdures en brases. Llavors el plat surt molt més gustós.

Informacions culturals

L'escalivada és un plat tradicional de la cuina catalana i un clar exemple de la reconeguda i tan valorada gastronomia del nostre país, compartida amb altres cultures mediterrànies per introduir productes tan saludables com l'oli d'oliva, les verdures i el pa.

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – Esparreguera
Tel. 93 772 92 92 – A/e: esparreguera@cpln.cat – Web: <http://www.cpln.cat>
www.twitter.com/SLCESparreguera <https://www.facebook.com/slcesparreguera>
www.cpln.cat/xarxa/cnlcanametller <https://instagram.com/slcesparreguera>
<http://blogs.cpln.cat/receptaris> <http://blogs.cpln.cat/esparreguera>