

# Sardines escabetxades

## Catalunya

Magdalena Valls

### Ingredients

Sardines  
Farina  
Sal  
Llorer  
Pebre negre  
Oli  
Alls  
Vinagre

### Elaboració

Netegeu les sardines, traieu-ne el cap, saleu-les i poseu-les en un colador.

En una paella, poseu-hi oli i quan estigui calent, enfarineu les sardines i fregiu-les. Un cop cuites, poseu-les en una cassola de terrissa.

Coleu l'oli i tot seguit fregiu els alls una mica aixafats. Quan siguin gairebé cuits, afegiu-hi el llorer i el pebre negre. Remeneu-ho i apagueu el foc. Aleshores tireu-hi el vinagre. És important tenir una tapadora a mà perquè el vinagre fred amb l'oli calent flameja i esquitxa d'allò més.

És un plat fred d'estiu.

Podeu fer el mateix escabetx amb fetge de be tallat a tires gruixudes i conill tallat a rodanxes.

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@cpl.cat](mailto:esparreguera@cpl.cat) – Web: <http://www.cpl.cat>

[www.twitter.com/SLCEsparreguera](http://www.twitter.com/SLCEsparreguera)

<https://www.facebook.com/slcesparreguera>

[www.cpl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpl.cat/xarxa/cnlcanametller)

<https://instagram.com/slcesparreguera>

<http://blogs.cpl.cat/receptaris>

<http://blogs.cpl.cat/esparreguera>