

Galícia

Temps



35'

Racions



4

Al·lèrgens

 Peix

 Sulfits

Guisat mariner de xoubas

És una recepta senzilla i econòmica però molt rica de sabor, en proteïnes i en àcids grassos Omega 3

Ingredients

500 g de xoubas (sardines)

4 patates grans per coure

1 tomàquet madur

2 grans d'all

1 got de vi blanc (200 ml)

1 culleradeta de pebre vermell dolç o picant (5 g aprox.)

250 ml d'aigua o fumet de peix

4 cullerades soperes de salsa de tomàquet

1 fulla de llover

Oli d'oliva verge extra

Sal (al gust)

A les sardines a Galícia se'ls sol anomenar xoubas o parrochas.

Elaboració

1. Tallar la ceba en juliana i picar l'all. Pelar el tomàquet, prèviament escaldat i tallar-ho a daus.
2. En una cassola posar una cullerada d'oli d'oliva verge extra i sofregir la ceba i l'all. Afegir-hi el tomàquet, barrejar i cuinar 5 minuts a foc mitjà. Salar-ho al gust.
3. Abocar el vi, pujar el foc i cuinar un parell de minuts més perquè s'evapori l'alcohol. Baixar a "foc mitjà". Afegir el pebre vermell (dolç o picant), la salsa de tomàquet i la fulla de llorer. Barrejar i continuar cuinant 5 minuts més.
4. Pelar les patates i tallar-les a rodanxes de mig centímetre de gruix. Abocar l'aigua o el fumet de peix a la cassola. Incorporar-hi les patates i rectificar-ho de sal. Procurar que les patates quedin totalment cobertes amb el líquid. Cuinar fins que estiguin gairebé llestes (per comprovar-ho es punxen amb una forquilla).
5. Mentre es fan les patates, preparar les sardines. Treure el cap i les vísceres. Retirar escates i la resta dels budells.
6. Col·locar, dibuixant una forma rodona, les sardines netes a la cassola per sobre de les patates. Regar-les amb una part de la salsa (líquid de la cocció), i deixar-ho coure tapat durant uns 5 minuts.
7. Servir-ho calent a taula i acompanyar-ho de pa artesà, per sucar a la salsa.

Podeu acabar i completar la recepta amb julivert fresc picat per sobre i un rajolí d'oli d'oliva verge extra en cru.

Tradicionalment era preparada en qualsevol moment durant la temporada de les sardines. A l'Atlàntic nord es produeix entre els mesos de maig a octubre