me nuda tierra!

País Basc

Temps	Repós	Racions
30'	6h	2

Al·lèrgens

- Cereals amb gluten
- Peix

Alternatives

- Sense gluten

Verat en escabetx

Els escabetxos són una manera ideal i deliciosa per a consumir peix blau ric en Omega 3

Ingredients

4 filets de verat nets (es pot demanar, així, a la peixateria)
Farina de blat per a arrebossar
1 pastanaga
3 o 4 grans d'all
2 o 3 fulles de llorer
1 ceba mitjana
2 culleradetes de pebre vermell dolç
2 o 3 claus d'olor
3 o 4 branques de farigola
6 o 7 grans de pebre
½ got d'oli d'oliva verge extra
¼ de got de vi blanc (60 ml)
¼ de got de vinagre suau (60 ml)
¾ de got d'aigua (180 ml)
Sal i pebre negre molt

> El verat es pot substituir per qualsevol altre peix blau com la tonyina del nord, el sorell, la sardina o la melva.

Elaboració

1. Pelar la pastanaga i tallar-la en rodanxes no gaire gruixudes. Pelar els grans d'all i aixafar-los una mica perquè s'estripin. Pelar la ceba i tallar-la en tires fines.

2. Revisar els filets de verat per a retirar les possibles espines que s'hagin quedat. Es poden estirar amb unes pinces.

3. Salpebrar i enfarinar els filets de verat. Escalfar l'oli en una paella i daurar els filets per tots dos costats.

4. Retirar els filets, colar l'oli per a eliminar les restes de farina i tornar-lo a posar en la paella.

5. Ofegar la pastanaga i la ceba juntament amb el llorer, l'all, els claus, la farigola i els grans de pebre.

6. Apagar el foc. Deixar temperar mig minut i afegir-hi el pebre vermell. Barrejar i tornar a escalfar.

7. Afegir el vi, el vinagre i l'aigua. Barrejar i incorporar també els verats, amb cura que no es trenquin.

8. Escalfar uns 3 o 4 minuts. Retirar del foc, deixar refredar i guardar-ho a la nevera fins a l'endemà perquè agafi més gust.

El verat també conegut com a sarda o verdel és un peix salvatge que es captura al Cantàbric i en el Mediterrani sobretot a l'hivern i a la primavera

Alternativa

Per a la recepta sense gluten es pot utilitzar farina d'arròs o de blat.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)