AGAFA-SANTS AMB PÈSOLS

Gastronomia | 11/06/2025 | 21:57



També s'hi pot afegir un polsim de pebre per potenciar-ne el gust

Un plat tradicional d'agafa-sants (truita amb suc), adaptat amb pèsols, que li donen un toc primaveral i delicat. És originari de l'Alt Empordà, tot i que elaboracions similars es troben en altres comarques catalanes com el Priorat.

Ingredients

400 g de pèsols (aproximadament)

2 o 3 grans d'all

Julivert fresc

2 o 3 tomàquets madurs

Farina

4 ous

Aigua

Sal

Oli d’oliva

Elaboració

Prepareu una pannada (o truita de farina i ous), barrejant farina, ous, aigua i una mica de sal. Coeu-la en una paella amb una mica d'oli fins que quedi una truita prima. Reserveu-la.

En una cassola amb oli, feu un sofregit amb els alls picats, el julivert i el tomàquet pelat i ratllat.

Quan el sofregit sigui ben confitat, afegiu-hi els pèsols i la pannada tallada a trossos.

Cobriu-ho amb aigua, rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure a foc suau fins que els pèsols siguin tendres.

Notes

Tot i que hi ha qui sosté que la pannada s'ha de fer només amb farina, també és habitual afegir-hi ous, com en aquesta versió. El sofregit emprat és el típic de la cuina marinera de la costa catalana, sense ceba, però podeu incorporar-hi ceba i una mica de pebrot verd (més aromàtic que el vermell), si ho preferiu. També s'hi pot afegir un polsim de pebre per potenciar-ne el gust.

Autor: Jaume Fàbrega

https://gironanoticies.com/noticia/271366-agafa-sants-amb-pesols.htm