Un Plat d'estiu, peix blau i cireres

Gastronomia | 01/08/2018 | 09:14

Com tots els escabetxos, serà molt més bo l'endemà

Sardines amb escabetx de cireres

Ingredients per 4 persones

12 sardines grosses

500 g cireres

500 g oli d'oliva suau

100?g vinagre Priorat o semblant

4 alls tendres

1 copa de Kirsch (licor de cirera)

1 llesca de pa de pagès

Brots vermells

Sal i pebre

Elaboració

Netegeu i escateu les sardines. Filetegeu-les i tragueu-li les espines amb cura. És una feina entretinguda però val la pena. Netegeu les espines traient tot resta de sang i visceres, i poseu-les en una paella fonda amb 300 g d'oli d'oliva. Sofregiu-les a foc molt baix uns 15 minuts. A continuació, coleu l'oli resultant. Prepareu un bany amb 1l d'aigua i 100g de sal ben barrejat. Submergiu els lloms de les sardines dins durant uns 30 minuts. Llavors tragueu-los i sequeu-los amb un pany o paper absorbent. Els poseu després en una safata, empebreu-los una mica i aboqueu a sobre el licor de cireres i un bon raig d'oli d'oliva. Reserveu en fred almenys 2 hores.

Desosseu les cireres. Ho podeu fer amb un aparell especial de venda en botiges una mica especialitzades (també us servirà per desossar olives) Reserveu una dotzena i liqüeu les altres. Poseu el suc obtingut amb el suc de cirera i els 100 g de vinagre i poseu a bullir molt lentament uns 10 minuts. Afegiu les cireres reservades i bulliu 5 minuts més. Salpebreu.

Netegeu els alls tendres. Talleu la part blanca en rodelles finíssimes i les tiges verdes en tires llargues que fregireu en oli abundant i calent fins a enrossir-les i que quedin crocants. Talleu la llesca de pa en bocins irregulars i fregiu-los també.

Finalment disposeu els lloms de sardina sobre els plats, poseu a sobre les cireres i el seu escabetx, i repartiu l'all tendre tallat, els bocins de pa, els brots i el cruixent d'all.

Podeu fer, si voleu, una versió molt més senzilla i casolana d'aquesta recepta. Deixeu les sardines senceres, o sense el cap i fregiu-les, enfarinades prèviament. Disposeu-les en una font de fang o vidre i aboqueu a sobre l'escabetx de cireres. Feu bullir tot plegat 10 minuts, i deixeu-les reposar unes hores. Com tots els escabetxos, serà molt més bo l'endemà.

Autor: ENRIC HERCE / Xef Aurum, Hotel & Spa Cala del Pi

https://gironanoticies.com/noticia/76491-un-plat-destiu-peix-blau-i-cireres.htm