

BACALLÀ AMB SAMFAINA

Ingredients per a 4 persones (400 calories per ració)

600 gr de morro de bacallà salat (800 gr si ja està dessalat), en 4 talls
200 gr de pebrot verd tallat a tiretes
300 gr de pebrot vermell tallat a tiretes
500 gr d'albergínia tallada a tires
300 gr de ceba tallada a llunes
400 gr de carbassó tallat a mitges rodells
500 gr de tomata madura ratllada
Oli d'oliva verge, sal i pebre.

Podeu fer servir bacallà ja dessalat o bé congelat, però el millor resultat el tindreu utilitzant bacallà salat. Per dessalar el bacallà poseu-lo amb aigua en un recipient i guardeu-lo a la nevera; el procés dura tres dies i heu de canviar l'aigua tres vegades, o sigui cada 24 hores.

En una cassola amb oli abundant sofregim totes les verdures menys la tomata. Quan la samfaina ja estigui bastant cuita (uns 25 minuts de cocció total), hi afegim la tomata ratllada, assaonem amb sal i pebre i deixem confitar 15 minuts més. Incorporem el bacallà , el cobrim bé amb la samfaina, tapem la cassola i al cap d'un minut parem el foc. El bacallà se'ns farà amb l'escalfor residual en uns deu minuts.



Ingredients



Bacallà amb samfaina