

TOMBET AMB ARENGADES DE “CASCO”

Ingredients per a 4 persones

250 gr de patates monalisa tallades a rodelles de mig cm
150 gr de carbassó tallat a rodelles de mig cm
150 gr d'albergínia tallada a rodelles de mig cm
150 gr de pebrot verd tallat a tires primes
1 kg de tomata de la pera ben madur i ratllat
250 gr de ceba ratllada
3 grans d'all picolats
6 arengades de “casco”

Amb l'ajuda d'un ganivet, escateu les arengades; després obriu les panxes amb unes tisores i tal·leu caps i cues. Netegeu-les de tripes a raig d'aixeta i poseu-les a dessalar dintre d'un recipient amb aigua durant tres hores. Un cop dessalades, obriu-les pel mig, retireu totes les espines que pogueu i torneu-les a desalar durant una hora (foto 1); després, aixugueu-les amb l'ajuda de paper de cuina. Poseu oli abundant en una cassola, escalfeu-lo a uns 50 graus, apagueu el foc i deixeu-hi confitar a dins els filets d'arengada durant deu minuts. Retireu les arengades, deixeu-les escórrer i reserveu-les.

En el mateix oli procediu a fregir, a foc mitjà, les verdures, començant per les patates i acabant amb l'albergínia. Han de quedar cuites, però només lleugerament rosses. Quan acabeu de fregir cada verdura, saleu-la i reserveu-la sobre paper absorbent per tal de desengreixar-les el màxim possible. Per fregir les albergínies és millor que les enfarineu lleugerament.

Feu una salsa de tomata sofregint primer la ceba i l'all; quan comencin a estovar-se afegiu la tomata i deixeu que es vagi coent molt a poc a poc durant un total de 40 minuts. La salsa ha de quedar molt confitada.

En una cassola o plata d'enfornar disposeu les verdures per pisos. A baix les patates, després el pebrot, a sobre el carbassó i a dalt l'albergínia. Cobriu-ho amb la salsa de tomata i enforneu-ho 20 minuts a 180 graus. Abans de servir-ho col·loqueu a sobre els filets d'arengada. El plat millora si el deixeu reposar 24 hores.



Ingredients



Foto 1



Tombet amb arengades de “casco”