

## SARDINES ESCABETXADES “LA TORRERA”

Des de petit he xalat d'aquest plat que la meva mare prepara d'igual manera que l'àvia i ...

Ingredients per a 4 a taula.

1 kg de sardina fresca de mida mitjana

1 cabeça d'alls secs

2 fulles de llorer

12 grans de pebre

1 cullera sopera de pebre vermell dolç

Oli d'oliva

Vinagre de vi blanc

Sal al gust.

Triar una cassola de cocció i a la vegada de servei, ja que l'escabetx el servireu directament, i si en sobra podreu guardar-lo a la nevera.

Escapçar, escatar i netejar les sardines. Salar-les al gust. Disposar una capa de peix al fons de la cassola. A sobre i al mig la cabeça d'alls, les fulles de llorer i el pebre negre. Una altra capa de sardines envoltant, i si n'hi ha prou, tapant els alls. Una vegada muntada la cassola afegirem el pebre vermell i taparem les sardines amb oli i vinagre **a parts iguals**. A **poc foc** i sense utensilis per remenar, només mourem per acomodar el peix. Estarà a punt quant **només quedi oli** i l'espina comenci a quedar lliure. Servir a temperatura ambient i si no es pot esperar, doncs directament de la nevera.