



ABADEJO AMB SALSA CALENTA D'AMETLES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 350 g de abadejo esmollat
- 2 dents de all
- 40 g de oli d'oliva
- 600 g de tomaca tipus pera
- 40 g de sucre
- 5 g de romer
- sal
- Per a la salsa:
- 1 dent de all
- 100 g de ametles
- 20 g de oli d'oliva
- 20 ml de vinagre
- 200 ml de aigua
- sal

LA PREPARACIÓ

- Deixa-les coure a foc lent fins que el líquid es consumisca i queden confitades en l'oli.
- Col·loca l'abadejo en remull en aigua durant unes 2 hores, comprova'n el punt de sal i escorre'l.
- Frig l'all picat en l'oli calent i ofega-hi les molles d'abadejo fins que s'impregnen bé.
- Tritura l'all amb les ametles i la sal grossa, afig-hi l'oli i el vinagre, bat-ho, adoba-ho i renta-ho amb aigua.
-



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 16.9 g	Grases 29.7 g
Kcal 434	Proteïnes 22.2 g