

TONYINA ESCABETXADA

	<u>Ingredients</u>
	tonyina tallada a daus
	alls
1 fulla	llorer
	pebre negre en pols
	sal
	oli
	vinagre de vi

- Tallar la tonyina a daus
- Col·loquem els daus de tonyina en una cassola amb una mica d'oli, sal i un pessic de pebre, juntament amb 3 o 4 grans d'all sense pelar i una mica matxucats i una fulla de llorer
- Ho cobrim amb aigua + oli + vinagre segons la següent proporció:
 - una part d'aigua
 - 1/2 del pes d'oli
 - 1/2 del pes de vinagre
- Ho deixem coure a foc molt baix durant 60 minuts