

SARDINES ESCABETXADES

	<u>Ingredients</u>
	sardines
	all
	llorer
	farigola
	pebre vermell dolç
	sal
	oli
	vinagre de vi

- Treure el cap i budells de les sardines
- Rentar i deixar escórrer
- Salar les sardines
- Fregir les sardines, sense enfarinar, en oli ben calent. No massa cuites
- A mesura que les tenim fregides les anem traslladant a una safata fonda o un bol
- En el mateix oli on hem fregit les sardines i posem els grans d'all, les fulles de llorer i la farigola
- Quan els alls estan daurats traïem la paella del foc i hi posem una cullerada de postres de pebre vermell dolç i remenem.
 - **Important:** Cal treure la paella del foc perquè quan hi tirem el vinagre s'ens encendria la paella. Si mantenim el foc obert el més probable es que s'encengui la paella i si tenim l'extractor obert les flames poden ser xuclades cap a la campana i calar foc en el greix acumulat.
- Tot seguit un bon raig de vinagre.
 - **Atenció:** fer-ho amb una espàtula llarga o manoples perquè el baf que es genera es molt calent
- Aquest oli ben calent amb tots els alls i farigola s'escampa pel damunt del bol amb les sardines
- Les deixarem macerar durant 24 hores