



INGREDIENTS

- 8 escamarlans
- 400g mongetes del ganxet cuites
- 2 carxofes del Prat
- 1 nyora
- 50g avellanes torrades
- 2 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'all
- Q/S Vinagre de vi negre
- Q/S Oli d'oliva extra verge
- Q/S Sal

OBSERVACIONS

Si es vol el conjunt melós, afegir un raig d'aigua junt amb la salsa de xató i deixar que arrenqui just el bull.

ELABORACIÓ

1. Posar a escalfar el tomàquet i la cabeça d'all al forn a 180° durant 30 minuts.
2. Posar la Nyora sense llavors a remullar en aigua tèbia 30 minuts i treure'n la polpa amb l'ajuda d'un ganivet.
3. Per fer la salsa xató: Pelar el tomàquet i l'all i triturar amb l'ajut d'un batedor elèctric juntament amb les avellanes torrades, la polpa de la nyora, un rajolí de vinagre i un bon raig d'oli. Posar a punt de sal.
4. Pelar les carxofes deixant el cor tallat a octaus i sense els pèls interiors. Submergir en aigua freda amb un manat de julivert a dins per evitar que s'oxidin si s'han de tenir molta estona.
5. Pelar els escamarlans en cru.
6. En una paella amb un raig d'oli generós, daurar lleugerament els trossos de carxofa a punt de sal juntament amb els escamarlans.
7. Un cop daurats, afegir les mongetes del ganxet escorregudes i la salsa xató.
8. Donar un parell de voltes a la paella per a que s'escalfin les mongetes, posar a punt de sal i servir.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

