

ASMARRIS

400 g de sardines, seitons, lluç, verats, etc.

1 tomàquet mitjà

4 grans d'all

1 llesca de pa fregit

1 culleradeta de pebre vermell dolç

1/2 got de vi negre

1/2 got d'aigua o brou de peix

1 fulla de llorer

Una mica de julivert fresc

Sal

Oli d'oliva

1 nyora (opcional)

Posar els alls pelats a coure en una cassola a foc baix, fins que quedin d'un color ben daurat.

Un cop estiguin a punt, posar-los en un morter i afegir-hi el pebre vermell i el julivert tallat ben fi. Quan estiguin picats, posar-hi una llesca de pa fregit (opcionalment s'hi pot incorporar la polpa de la nyora). Finalment incorporar-hi el tomàquet ratllat. Un cop es tingui una massa fina i homogenia, afegir-hi el vi negre i barrejar-ho tot bé.

En una cassola amb oli calent coure aquest preparat, incorporant la fulla de llorer. Un cop evaporat l'alcohol del vi, si es veu massa sec, afegir aigua o brou de peix i deixar reduir.

Tornar-ho a remenar, corregir de sal, i passats uns quants minuts, afegir-hi el peix i deixar-lo coure uns 5-7 minuts.