

TONYINA AMB OLIVES

800 grams de tonyina
1 copeta de vinagre de vi
1 copa de vi blanc
6 cullerades soperes d'oli
2 cebes
4 cullerades de concentrat de tomàquet
4 grans d'all
1 branca de farigola
1 fulla de llorer
200 grams d'olives verdes sense pinyol
Sal, pebre blanc
2 cullerades de farina
1 got d'aigua

Posar la tonyina tallada a trossos grossos en un bol, afegir-hi el pebre blanc, la sal, els grans d'all pelats i aixafats, la farigola, el llorer, el vinagre, el vi blanc i l'oli i deixar-ho macerar durant una hora.

Després, tombar la tonyina i deixar-la macerar durant una hora per l'altra banda. A continuació, eixugar la tonyina sobre un paper absorbent, enfarinar-la i fregir-la en una cassola amb oli.

Després, tirar-hi la ceba tallada a la juliana i remenar-ho. Quan la ceba estigui una mica transparent, afegir-hi el suc de macerar la tonyina i aigua fins a cobrir. Deixar-ho coure durant 10 minuts a foc fort, tirar-hi el concentrat de tomàquet i deixar-ho coure una hora a foc lent.

Mentrestant, escaldar les olives en un cassó amb aigua bullent. Després, afegir-les a la cassola, remenar-ho tot una mica i ja es pot servir.