

Las receptes de (gAmis)

BACALLÀ AMB PANSES I PINYONS



INGREDIENTS

600 g de lloms de bacallà fresc
6 tomàquets madurs
1 ceba
una mica de farina
1 cullerada de sucre
50 g de pinyons
100 g de panses de Corint
4 cullerades d'oli

Poseu les panses en remull. Daureu els pinyons amb una mica d'oli i reserveu-los. Saleu i enfarineu els lloms de bacallà fins que quedin daurats. Reserveu-los. Mentrestant, peleu i trinxeu la ceba.

En l'oli de fregir els pinyons salteu la ceba fins que quedi transparent. Afegiu-hi els tomàquets ja triturats i el sucre i, quan comenci a bullir, deixeu-ho coure 10 minuts a foc lent.

Afegiu-hi el bacallà i les panses, rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho coure 10 minuts més.

Munteu el plat i decoreu-lo per sobre amb els pinyons.

Pilar García de Diego / (gAmis)