

La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

Escabetx suau de bonítol amb vinagre Fòrum

Ingredients: (per a 6 persones)

- 750 g de bonítol
- 1 dl d'oli d'oliva
- 1/2 pastanaga
- 1/4 porro
- 1/4 ceba
- 1/2 cabeça d'all
- 3 dl de vi blanc
- ginebrons
- pebre negre en gra
- 1 fulla de llorer
- sal de Maldon
- 1/2 dl de vinagre Fòrum
- 8 tomàquets madurs
- fulles d'alfàbrega fresca
- 10 g de sucre

Elaboració:

Primer de tot, talleu el bonítol a daus i reserveu-lo en una safata.

A part, en un cassó, confiteu els alls sense pelar, la ceba, el porro i la pastanaga, que haureu tallat en juliana, els grans de pebre negre, els ginebrons i la fulla de llorer, tot a foc lent. Quan les verdures estiguin confitades, afegiu-hi el vi blanc i el vinagre Fòrum; quan arrenqui el bull, tireu-ho sobre del bonítol que teniu a la safata. Coeu-ho al forn durant 3 minuts (si el forn cou a vapor, millor). En treure-ho del forn, poseu-hi pebre negre i sal Maldon.

A part, peleu els tomàquets, traieu-ne les llavors i talleu-los a quadradets. Afegiu-hi una mica d'alfàbrega fresca picada, sal, sucre i oli d'oliva. A l'hora d'emplatar, poseu el tomàquet confitat al fons del plat i a sobre els daus de bonítol; al mig del plat, les verduretes i un all confitat, i ja ho teniu a punt.