

SAMFAINA RÀPIDA AMB BACALLÀ ESQUEIXAT I OLIVES

Ingredients (per a 4 persones):

300 g de bacallà esqueixat (poseu-lo en remull només 10 minuts)

150 g d'olives negres d'Aragó

Tallat a daus petits i regulars

1 carbassó

1 albergínia

1 pebrot vermell

1 de verd

3 cebes tendres

500 g de tomàquet madur ratllat i sense llavors

oli d'oliva extra verge

sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. En una safata per anar al forn, ample i un xic fonda, poseu-hi el tomàquet ratllat, amaniu-lo amb oli i sal, i feu-lo coure al forn ben calent a 190° durant 7 minuts.

2. Afegiu-hi la ceba tendra a daus, mescleu-la bé amb el tomàquet, salpebreu-ho, amaniu-ho amb un fil més d'oli i deixeu-ho coure al forn, a 190° durant 8 minuts més.

3. Incorporeu a la safata la resta de vegetals, mescleu-ho tot, i torneu-ho a salpebrar, afegiu-hi un fil d'oli i deixeu-ho coure a 190° , 9 minuts més.

4. És el moment d'afegir a la safata el bacallà esqueixat (ben escorregut de l'aigua) i les olives d'Aragó, mescleu molt bé els ingredients, entreu la safata al forn, sempre a 190°, només 3 minuts, i el plat estarà llest per menjar.

RECOMANEM

Que l'acompanyeu d'unes mongetes del ganxet sortint de l'olla, o d'un arròs blanc, o d'una pasta fresca acabada de bullir.