Camarroges fregides amb sardines

Rendiment: 4 racions

Ingredients

Verdures

Bledes — 500 g

Camarroges (cerrajas) — 500 g

Tomaca — 500 g

Sardines de bota salades — 4 u.

Alls tendres — al gust

Oli d’oliva verge extra — al gust

Sal — al gust

Passos

1. Renta molt bé les bledes i les camarroges. Aprofita també les tiges i els troncs: en este plat no es tira res.
2. Bull les verdures uns 12 minuts en una cassola gran.
3. Escorre-les molt bé en un colador i reserva-les en un plat, sense amanir.
4. En una paella amb oli d’oliva verge extra, fregix les sardines de bota salades i retira-les.
5. En eixe mateix oli, tira-hi les verdures escorregudes, la tomaca i els alls tendres tallats a trossets, amb cura que l’all no es creme. Rectifica de sal només si cal.
6. Torna a incorporar les sardines, emplata i servix.

Fonts

Camarrojas fritas con sardinas (Convega, Recetario de la Vega Baja, receta 3): https://convega.com/wp-content/uploads/2026/05/Recetario.pdf