

57.- Samfaina

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/samfaina.html>

Jo definiria la samfaina com un guisat de verdures que podem fer servir per acompanyar viandes com el pollastre, el conill o la vedella, però també es pot menjar sola com un primer plat. Hi ha moltes variacions en les receptes. La que aquí us poso és la que jo faig. En preparo molta i la congelo per racions.

Ingredients per 6 racions per 2 persones

Un pebrot ben gran

Dues albergínies

Un carbassó

Tres cebes

6 Tomàquets vermells

Oli d'oliva

Un vas gran d'aigua

Sal

Elaboració

Tallar el pebrot, les albergínies, la ceba i el carbassó a quadrets de 1,5 cm d'aresta aproximadament. Tallar els tomàquets per la meitat. així, un cop cuits podrem eliminar les pells.

Posar-ho tot en una cassola amb oli d'oliva, un vas gran d'aigua i una mica de sal. Posar-ho a coure a foc alt tapat i quan comenci a bullir baixar el foc al mínim. Coure-ho durant mitja hora.

Eliminar les pells del tomàquet, distribuir-ho per racions i congelar-ho.

Al moment de fer-la servir, cal coure primer la vianda i després afegir-hi la samfaina i deixar-ho bullir 5 min junt. Per exemple si voleu fer-la amb pollastre, agafeu dos filets de pit de pollastre, els talleu a quadrets i els fregiu amb una mica d'oli i sal. Un cop cuits, afegiu la samfaina. Queda boníssim !!