

Recetas del cocinero Pep Nogué para la campaña de los Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna (AGEM), “De Proximidad y De Temporada. Sabroso y Saludable”. El objetivo dar a conocer el potencial gastronómico de las verduras y hortalizas en su temporada natural. En este caso, calçots, habas, guisantes – aunque se trate de una legumbre – y escarolas.

BOCADILLO DE XATÓ

INGREDIENTES

1 escarola
400 gr. de bacalao desmigado
200 gr. de atún salado
12 filetes de anchoas en aceite
aceitunas arbequinas
4 panecillos

Para la salsa:

5 ajos asados
3 ajos crudos
1 guindilla
2 cucharadas de pimentón
1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
1 dl de vinagre de vino blanco
2 galletas María
2 lonchas de pan tostado
sal

PREPARACIÓN

1. Poner en remojo el bacalao y el atún. Lavar bien los otros componentes.
2. Tome un mortero y aplaste los ajos asados, los ajos crudos, la guindilla, el pan tostado, las galletas. Agregar el pimentón, el aceite, el vinagre y un poco de sal. Remover bien y prueba.
3. Cortar los panecillos de Viena por la mitad y poner la escarola en el fondo del panecillo untado con la salsa de xató, distribuye el bacalao, el atún, las anchoas y las aceitunas cortadas sin el hueso por encima y terminar con un par de cucharadas de salsa encima. Servir.

Todo se aprovecha!

Las hojas verdes de la escarola son más amargas que las otras. Aprovechadlas para hacer una especie de picadillo, sustituyendo la col por las hojas de escarola cortadas muy finas y salteadlas.