

## SALMOREJO AMB GUARNICIÓ I BASTONETS D'ALBERGÍNIA

### Consells

#### Cuina saludable a peu de Mercat

El salmorejo no té rival dins del receptari estiuenc espanyol, és una variant cordovesa del gaspatxo, més espès, i que té com a ingredients: tomàquet, pa, all, oli d'oliva verge, vinagre i sal. I, com amb totes les receptes populars, es fa d'una manera diferent a cada casa, però el resultat sempre és el mateix: Un plat deliciós que es pren fresquet i que sempre es posa molt bé.

A la nostra nevera no poden faltar els aliments frescos de temporada, que podem trobar als nostres mercats en el punt just de maduració, plens de sabor i a molt bon preu. Aquesta deliciosa recepta utilitza aliments de temporada de la nostra terra, un requisit indispensable per aconseguir un resultat excel·lent.

### Ingredients

(per a 4 persones):

- Un quilo de tomàquets de pera madurs (però també són una bona opció uns bons tomàquets raff o d'amanida)
- Pa de poble, tipus candial (de molla espessa), del dia anterior
- All al gust (recomano no més d'un gra petit, sense el germen)
- Oli d'oliva verge
- Vinagre
- Sal

### Elaboració

Al got de la batidora hi posem els tomàquets trossets, el pa remullat en aigua i perfectament escorregut, el vinagre, l'all i la sal. Es bat fins que tot estigui ben triturat. Ho passem pel xinès o el passapuré per eliminar-ne pells i llavors. Hi afegim l'oli d'oliva verge en fil (un raig molt finet) sense parar de batre perquè munti lleugerament i quedi una textura fina i lleugera. Rectifiquem de sal, oli i vinagre. Segons vagis fent la recepta més vegades, adaptaràs les mesures al teu gust.

Quan tinguem el salmorejo a punt farem les albergínies, que tallarem prèviament en bastonets com si fossin patates fregides i que haurem desat en remull amb llet i sal. Les escorrem, les enfarinem i les fregim en oli d'oliva abundant fins que estiguin daurades. Les escorrem en paper absorbent perquè perdin l'excés d'oli i les posem a punt de sal.

#### Presentació:

Servim el salmorejo en un bol o plat fondo amb l'ou dur i el pernil serrà tallat en dauets i un raig d'oli d'oliva verge. Ho acompanyem amb les albergínies fregides.

#### Altres idees culinàries:

Ho servim com a guarnició o en torrades amb formatge fresc de cabra, o en amanida

