



Anchois à la Catalane

Ingrédients :

500 g d'anchois

1 kg de poivrons rouges

4 œufs

4 gousses d'ail

1 bouquet de persil plat

Huile d'olive

Préparation :

Dessalez les anchois à l'eau froide pendant une heure, séchez-les, ensuite levez les filets.

Faites cuire les poivrons, arrosés d'huile d'olive, au four thermostat 7 (210° C) environ 25 minutes.

Épluchez et retirez les graines. Découpez-les en longues bandes. Réservez-les.

Faites cuire les œufs.

Hachez l'ail et le persil.

Dressez sur une assiette en intercalant les filets d'anchois et les poivrons, puis arrosez d'huile d'olive.

Décorez avec les œufs durs coupés en quartiers ou hachés grossièrement. Saupoudrez d'ail et de persil.

Anxoves a la Catalana

Ingredients:

500 grams d'anxoves

1 kg de pebrots vermells

4 ous

4 dents d'all

1 grapat de julivert pla

Oli d'oliva

Preparació:

Treure la sal de les anxoves amb aigua freda durant una hora, assecar-les i feu-les a filets.

Coure els pebrots, regats amb oli d'oliva, al forn amb el termostat "7" (210 ° c) uns 25 minuts.

Peleu i traieu les llavors. Tallar els pebrots en tires llargues. Reservar-les. Coure els ous.

Picar l'all i el julivert.

Intercalar els filets d'anxova i pebrots en un plat i regar-ho amb oli d'oliva.

Decorar amb ous durs tallats a quarts o bé esmicolats.

Escampeu per sobre la picada d'all i julivert.

Bon profit!

