



Verat en escabetx

Ingredients per a 4 persones

- 4 filets de verat
- 4 alls tendres
- 2 grans d'all
- 1 branca de farigola
- 1 branca de romaní
- 2 fulles de llorer
- ½ got de vinagre
- 1 got i ½ d'oli d'oliva verge
- Sal iodada
- Pebre negre en gra



Elaboració

1. Es renten els alls tendres, es tallen a rodanxes i es reserven.
2. Es pelen els alls, es tallen pel mig i es col·loquen en una cassola juntament amb els alls tendres, un got d'aigua, l'oli, el vinagre, el pebre negre en gra, el llorer, les herbes aromàtiques i un pessic de sal.
3. Es deixa coure amb la cassola tapada durant 15 minuts a partir del moment en que arrenqui el bull.
4. Es submergeixen els filets de verat en l'escabetx calent, un a un, el temps just per a que canviïn de color i quedin poc cuits.
5. Es retiren els filets amb l'ajuda d'una escumadora, procurant que no es trenquin i es col·loquen en un recipient amb les parets baixes.
6. S'aboca l'escabetx per sobre del verat i es reserva a la nevera durant un mínim de 24 hores.
7. Passat aquest temps ja es pot servir. Bon profit!