

ARENGADES AMB TOMÀQUET

Ingredients:

4 arengades.
2 grans d'all.
3 tomàquets.
Farina.
Oli.
Sal.

Elaboració:

Poseu les arengades a remullar amb aigua freda durant 4 o 5 hores.
Escorreu-les, eixugueu-les, enfarineu-les, fregiu-les i reserveu-les.
Feu un sofregit amb l'all i el tomàquet, afegiu-hi les arengades i deixeu-ho coure tot junt uns instants.

Variacions:

S'hi pot afegir *mongetes bullides*, saltades amb els alls.
Es pot menjar amb patates bullides.