

# Seitons arrebossats



Fogons

## Ingredients per a 2 persones

12 seitons

Farina

Oli d'oliva

Sal



## Estris necessaris



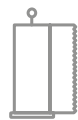
Fogons



Paella



Plats



Paper de cuina



Escumadora

## Elaboració

1

Netegeu els seitons: traieu-los el cap i els budells, i amb l'ajut d'un rajolí d'aigua aneu separant la carn de l'espina fins a treure-la tota. Col·loqueu-los en un plat amb paper de cuina per absorbir-ne l'aigua.

2

Poseu la farina en un plat. Saleu i enfarineu els seitons pels dos costats.

3

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui ben calent, fregiu els seitons pels dos costats en petites quantitats.

4

Traieu els seitons de la paella i aneu-los posant en un plat sobre paper de cuina per absorbir-ne l'excident d'oli.

5

Emplateu-los. Podeu guarnir el plat amb uns tomàquets *cherry* i uns canonges.

## Sabies que...

Animeu-vos a anar a la peixateria i tastar aquesta recepta amb altres peixos: sardina o sonsos. Si són petits els podeu fer sencers i sense treure'n l'espina i menjar-vos-els així.

### IDEES

El seitó és un peix blau ric en àcids grassos omega-3, beneficiosos per a la salut, ja que contribueixen a reduir els nivells de colesterol.

