

## Receptes de cuina de Vilalba dels Arcs

### Sardina en suc (Plat únic per dinar)

*Ingredients per a 4 persones:*

- 4 arengades salades
- 150 g de cansalada viada
- 1 botifarra de ceba mitjana seca
- 4 cabusses d'all
- 150 g de tomàquets triturats
- 2 cullerades soperes de farina
- 4 ous

\*Si es vol i agrada 4 carxofes prèviament fregides.

*Preparació:*

S'agafa una arengada salada, (se li treu el cap i l'escama si es vol), els alls es fregeixen a la paella fins que estiguin dorats, s'afegeix la cansalada a trossos petits i també està dorat. Acte seguit s'hi posa la botifarra i se li dona unes voltes fins que està tot sofregit, a continuació es posa el tomàquet i quan tot faci el chup chup s'afegeix la farina fins que es faci una mica roseta i es cobreixen tots els ingredients amb aigua fins que comenci a bullir, seguidament s'hi tiren els ous esclafats i es deixa bullir 1/4 d' hora o 20 minuts.

Abans de treure del foc es rectifica de sal a gust del cuiner.

*Nota:*

\*Si es vol afegir la carxofa s'ha d'incorporar 5 minuts abans de treure del foc, i si agrada el menjar picant, s'hi pot posar 1/2 coralet (o bitxo) al fer el sofregit.

### Sardina en suc per esmorzar

Per a 4 persones:

El mateix procediment que l'anterior però deixant a part tots els ingredients següents: la cansalada, botifarra, carxofa, els ous i la farina.

Aquesta recepta es feia al temps de la recollida de les olives, a l'hora d'esmorzar, sardina en suc o cloxa, i per dinar, sardina en suc en escalivada o cloxa, més complet.

Aquests menjars són molt alts en proteïnes, per fer front al fred i a la feina de tot el dia, sols falta un ingredient bo, un bon vi de la terra Alta.

Miquel Àlvarez Ferrer

## Nadal desitjat

*Temps de Nadal  
és temps d'enyorança  
perquè et fa recordar  
vells moments de la infància.*

*La nit de Nadal  
era nit d'alegria  
a la casa pairal  
tornava la família.*

*A la vora del foc  
tots s'assentaven  
i el millor racó del lloc  
pels iaïos el deixaven.*

*Era costum de la casa  
fer bunyols aquesta nit  
la mare i les tietes  
totes s'hi posaven de pit.*

*Quan tocaven les campanes  
que anunciaven el Nadal  
tots els que podien  
anàven a la Missa del gall.*

*Con cada any, aquest Nadal  
procurarem fer el mateix  
i un dia menjarem gall  
i l'altre menjarem peix.*

*Menjarem! Quina paraula!  
¿Quants germans nostres  
en aquestes festes  
no tindran res a la taula?*

*Hem de ser humils i solidaris  
Fem com Josep i Maria  
Que per néixer el Fill de Déu  
Van escollir una establia.*



*Francesca Vidal i Lluís  
Nadal 1998  
Vilalba dels Arcs*