

Салат з тріски або аскашяза

Салат з тріски або аскашяза — щоденна страва каталонської кухні.

Цікавий та легкий смак середземноморського літа.

Аскашяза — один з найтрадиційніших каталонських салатів. Овочі що використовуються це помідори, цибуля, перець та оливки, іноді зварене яйце та квасоля. Найчастіше цей салат готується влітку.

Риба тріска є важливим джерелом білка й у ній дуже мало жиру. Саме влітку, у спеку хочеться легкої страви. Крім того, ця риба забезпечує нас кальцієм, магнієм та фосфором, а також багатьма мінералами.

Баски були першовідкривачами способу зберігання цієї риби ще в епоху відродження.

Баскські рибалки, які полювали на китів, почали ловити тріску, засолюючи її, в період кризи через брак горбатих китів.

Тріска ловиться сітками, до яких прикріплені сотні гачків. Переробка тріски починається відразу після лову. Рибу одразу повністю чистять, засипають сіллю, укладаючи шарами та витримують 3 тижні. У всій Європі засолену тріску називають – бакалою.

Бакала найчастіше продається в солі, але можна придбати вже й вимочену. Ось таку вже готову до вживання бакалу можна придбати в іспанських супермаркетах.

- 1-2 великих томати
- 1 велика молода синя або біла цибуля
- 400 г м'якоті тріски (бакала)
- 50 г чорних оливок
- Оливкова олія
- Сіль
- Перець

Порізати великими кубиками томати, цибулю та рибу. Усе приправити сіллю,

перцем та олією. Перемішати й викласти на таріль та прикрасити оливками.

Смачної несподіванки смаків!







