

Samfaina

La samfaina es una [receta](#) mediterránea de verduras asadas, es una guarnición muy popular para el pescado, las aves y las carnes en la [cocina clásica catalana](#).

La samfaina se utiliza en la cocina tradicional desde hace siglos, y se dice que su nombre deriva de la palabra latina symphonia (armonía).

Para 4 personas | Preparación 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de marinado: 3 horas

Ingredientes

Aceite de oliva para freír

1 diente de ajo machacado

1 pimiento verde, cortado en dados gruesos

2 cebollas picadas

1 berenjena grande, cortada en dados grandes

1 calabacín cortado en dados grandes

2 tomates pelados

1-2 cucharaditas de tomillo seco

1 cucharadita de pimentón dulce

Elaboración de la Samfaina

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y freír el ajo hasta que se dore.

Añade el pimiento y sigue friéndolo durante 10 minutos.

Añadir las cebollas y cocinar durante otros 5 minutos.

Incorporar el resto de las verduras, el tomillo y el pimentón.

Sazone al gusto y cocine hasta que estén blandas, unos 5-10 minutos.

Dejar de lado durante 2 a 3 horas antes de servir para que los sabores se combinen. La samfaina sabe mejor recalentada.