

Filetes de sardina escabechados

**Nombre de la receta**

Filetes de sardina escabechados

Tiempo

40 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Pescado

Descripción

Filetes de sardina limpios hervidos en escabeche

Lugar originario de la receta

Los Pedroches

Ingredientes

- 1 Kilo de sardinas grandes
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel

- 1/2 cucharaditas de pimienta en grano
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimentón dulce
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 6 cucharadas soperas de vinagre

Pasos

1 En el tiempo de preparación de la receta no hemos incluido la limpieza de las sardinas. Es la parte más engorrosa de la receta pero merece la pena que las limpiemos nosotros en casa porque así dejamos los filetes limpios de espinas. Para limpiar las sardinas le quitamos la cabeza y las tripas e introducimos el pulgar a lo largo de la raspa para que se desprenda de la carne y podamos sacar los filetes. Una vez sacamos les quitamos también la parte de la aleta dorsal que tienen las sardinas arriba. Una vez bien limpios los lavamos con agua bien fría y limpiando bien de todas las escamas y los escurrimos bien. Con nuestros filetes preparados pasamos a preparar la receta.



2 En una cacerola ponemos 4 cucharadas de aceite o lo que necesitemos para cubrir bien el fondo. Ahora vamos poniendo filetes de sardina con la piel hacia abajo. Cuando tenemos una capa sazonamos ligeramente y añadimos un poco de cebolla y un poco de ajo muy picaditos. Volvemos a poner otra capa de sardinas y repetimos la misma operación. Así hasta terminar con los filetes.

3 Una vez terminado añadimos los granos de pimienta, la hoja de laurel, la cúrcuma y una punta de cucharita de pimentón dulce.



4 A continuación añadimos el vinagre, las otras 2 cucharadas de aceite y cubrimos de agua. Ponemos al fuego y una vez comience a hervir bajamos el fuego a la mitad para que se vaya cocinando e impregnando bien todos los sabores. Mantenemos la cocción durante una media hora siempre con el fuego muy moderado y añadiendo un poco de agua si lo necesita. A mitad de cocción vamos probando el caldo y vemos si requiere un poco más de aceite o más vinagre. Cuando pasa este tiempo ya tenemos preparado nuestro rico escabeche que podemos consumir caliente o frío. Si lo dejamos para el día siguiente aún estará más rico.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares

