

Sardinias en escabeche



Nombre de la receta

Sardinias en escabeche

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Pescado

Descripción

Sardinillas con salsa de escabeche

Lugar originario de la receta

Los Pedroches

Ingredientes

- 1/2 Kilos de sardinias pequeñas

- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharaditas de pimienta en grano
- 4 cucharadas soperas de vinagre
- al gusto de sal
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para preparar nuestro plato, limpiaremos en primer lugar nuestras sardinas quitándole la cabeza y las vísceras. Las lavamos bien y las limpiamos de escamas.

2 A continuación, ponemos dos cucharadas de aceite en una cacerola, y colocamos un lecho de sardinas. Salamos al gusto y echamos por encima cebolla picadita, ajo muy picadito y trozos de tomate pelado y partido.



3 Volvemos a poner otro lecho de sardinas y echamos los mismos ingredientes. Añadimos ahora el laurel, las hebras de azafrán, los granos de pimienta, el vinagre, las otras dos cucharadas de aceite de oliva.



4 Cubrimos con agua y llevamos al fuego. Cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y las dejamos cocer moviendode vez en cuando la cacerola. Pronto tendremos listo nuestro riquísimo plato.



Observaciones o consejos

Podemos comer este plato caliente o frío. También podemos quitar las raspas a las sardinas y comerlo limpio pero normalmente se deshacen demasiado al ser tan pequeñas.

Autor

Matilde Linares