

Las sardinas al escabeche

Para hacer las sardinas al escabeche, se necesita unas sardinas muy frescas, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, piñones, tomillo, hoja de laurel, sal, azúcar, pimienta, vinagre de vino tinto y aceite de oliva

1/ Vaciar y limpiar los pescados antes de secarlos con papel de cocina

2/ Freír las sardinas en un poco de aceite de oliva muy caliente

3/ Escurrir y ponerlas en un plato

4/ Mantener en la sartén un poco de la aceite utilizada para cocer el pescado. Freír la zanahoria y la cebolla picadas. Después de algunas minutos de cocción, añadir los dientes de ajo enteros (con la piel)

5/ Cuando todo ha tomado color, añadir los piñones (una cucharada) y freír todo por un momentito. Añadir un vaso de vinagre de vino tinto, azúcar (una cucharita), tomillo y laurel (una hoja) antes de mezclar todo dos minutos con fuego fuerte.

6/ Verter la salsa caliente sobre las sardinas y dejar enfriar.

Importante : Es un plato que se conserva algunos días en la nevera y se mejora cada día !

