

SARDIÑAS FRESQUÍNAS

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 1 kg de sardiñas limpas sen espiñas
- Sal e limón
- ½ cebola fresca
- Aceite de oliva virxe extra
- 2 tomates grandes vermellos
- ¼ de pemento vermello
- Sal mariña en escamas
- Unha chisca de vinagre de Xerez



PREPARACIÓN:

1. Ferver os tomates uns segundos en auga e pasalos a auga fría para poder quitarlles facilmente a pel. Retirar o exceso de auga.
2. Imos a facer unha especie de “salmorejo”, pero ten que quedar espeso, polo que mellor se está ben seco o tomate. Nun vaso de batedor, botar a cebola e o pemento e bater a alta velocidade. Ao estar ben triturado engadir o aceite de oliva virxe extra, o vinagre e o sal ao gusto, remexer a modiño e reservar no frigorífico.
3. Limpar as sardiñas quitándolle as tripas, cabeza e a espiña central, deixando só os lombos, se non as temos xa limpas da peixería.
4. Quecer o forno a 220°C.
5. Na bandexa do forno, poñer unha lámina de papel de cociñar. Colocar as sardiñas e enriba unhas gotas de limón en cada unha e un pouco de sal en escamas. Engadir un pouco de aceite de oliva enriba de cada lombo. Tapalas con outro papel de cociñar para que non se sequen.
6. Metelas no forno e nuns 8 minutos están listas: quedan feitas e no seu punto. Deste xeito tampouco nos deixan olor ao cociñalas.
7. Colocar nun prato a salsa de tomate fría como base, e enriba os lombos da sardiña en canto saen do forno.
8. Decorar cun pouco de prexil e limón.

