

Ensalada de Sardinias y Cuscús

Tiempo de preparación: 180 Min



Ingredientes

Azucar: 100 Gramos

Cous cous cocido: 300 Gramos

Filetes de Sardina: 8 Unidades

Apio: 2 Ramas

Manteca: c/n

Olivas Verdes: 50 Gramos

Perejil picado: 20 Gramos

Sal gruesa: 200 Gramos

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla Morada: 1 unidad

Eneldo: 10 Gramos

Tomillo: 2 Ramas

Limon: 1/2 unidad

Naranja sanguinea: 1 unidad

Eneldo fresco: 5 Ramas

Romero: 2 Ramas

Semillas De Coriandro: 1 cda

Dressing

Aceite De Oliva: 50 c.c.

Limón para su jugo: 1/2 unidad

Naranja para su jugo: 1/2 unidad

Preparación de la Receta

Sardinias

- Mezclar sal gruesa, azúcar, cáscara de *limón*, semillas de coriandro, *eneldo* fresco y cubrir los filetes de sardina con piel por ambos lados.
- Dejar en heladera por 3 horas.
- Transcurrido el tiempo enjuagar y secar bien.
- Reservar en recipiente cubiertas con aceite de oliva.
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* agregar rodajas de *naranja* sanguínea pelada y de *cebolla* colorada, azúcar y *romero* y *tomillo* picado.
- Dejar unos minutos hasta caramelizar y reservar.

Dressing

- En un bowl mezclar *jugo de naranja, limón* y emulsionar con aceite de oliva en forma de hilo.

Armado

- Mezclar cous cous, aceitunas en rodajas, *apio* fileteado, *perejil* picado, *eneldo* y un poco de vinagreta.
- Colocar en la base de la fuente el cous cous.
- Agregar cebollas y naranjas, un poco de vinagreta y por encima las sardinas curadas.
- Terminar rociando con el resto de la vinagreta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-sardinas-y-cous-cous>