Ensalada de Sardinas 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

Sardinas

- 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