elGourmet

Sardinas Confitadas

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Tomates redondos: 2 Unidades
Filetes de sardinas frescas sin espinas: 500 Gramos
Oliva: c/n
Hinojos: 2 Unidades
Eneldo: c/n
Limones: 2 Unidades
Semillas de hinojos: 1 cda
Vinagre de jerez: 1 cda

Mayonesa de ajo

Aceite de girasol: c/n
Sal y Pimienta: c/n
Leche: 1/2 Taza
Ajo asado: 1 Cabeza

Preparación de la Receta

Sardinas

- Tostar las semillas de hinojos en una sartén seca.
- Disponer los fletes sin apilar en una bandeja o sartén amplia, agregar las semillas de hinojos, rodajas de 1 *limón* super finas y cubrir la preparación con aceite de oliva.
- Colocar a un fuego suave, no debe borbotear por 5 minutos, retirar y agregar 1 cucharada de *vinagre* de jerez.
- Cortar *fetas* de ½ cm de los hinojos, grillar y disponer en un plato.
- *Condimentar* con sal y pimienta.
- Colocar una *rodaja* de *tomate* fina sobre el *hinojo*, un filete de sardina y terminar con *eneldo*.

Mayonesa

- Emulsionar con una licuadora todos los ingredientes y servir al costado de las sardinas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sardinas-confitadas