

# SARDINAS EN ESCABECHE



## Preparación

En la pescadería que te limpien bien las sardinas, puedes pedir solo los lomos o dejarles la cabeza como a mí me gusta.

Cuando llegues a casa, pásalas por agua y ponlas en un tupper al congelador, por lo menos 72 horas.

En la nevera, descongela las sardinas en un colador.

Una vez descongeladas, es hora de empezar a preparar nuestras sardinas en escabeche.

Añade un poco de sal a las sardinas y rebózalas en harina.

En una sartén con abundante aceite, fríelas vuelta y vuelta y reserva.

Una vez este frío el aceite, hay que colarlo y reservarlo.

En una cazuela amplia y alta añade 9 cucharadas del aceite que hemos utilizado para freír las sardinas.

Añade las cebollas cortadas en juliana y a fuego medio y remueve.

A continuación incorpora los ajos chafados con la mano, las bolitas de pimienta, una guindilla, las tres hojas de laurel y la cucharada de pimentón y sigue removiendo bien.

Enseguida añade el vino blanco, sube el fuego, y déjalo hervir hasta que evapore el alcohol.

Una vez incorporado añade el vinagre y el agua, deja que hierva a fuego suave durante 15 minutos. Si te gustan, a mí me encantan, añade un puñadito de piñones.

Apaga el fuego y añade las sardinas intentando que tengan su espacio y no se amontonen, acabarán de cocinarse con el calor residual.

Una vez frías las sardinas en escabeche, colócalas en un tupper y a la nevera.

En 24 horas ya podrás disfrutar de una deliciosa comida o cena.

## INGREDIENTES

1kg de sardinas  
200 ml de vino blanco  
250 ml de vinagre  
100 ml de agua  
5 ajos  
3 hojas de laurel  
bolitas de pimienta  
2 cebollas grandes  
guindilla y piñones (opcional)  
1 cucharada sopera de pimentón