



Guiso de patatas con sardinas

Descripción



Una receta sana, con pescado azul y verduras.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 4 patatas medianas.
- 8 sardinas medianas.
- 170 gr, un tarro pequeño escurrido, de pimiento rojo en tiras.

- 1 pimiento verde grande.
- 1 cebolla grande.
- 1 tomate mediano maduro.
- 1 cucharadita de postre de pimentÃ³n dulce.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil, agua.

PreparaciÃ³n:

Pelamos, lavamos y cascamos las patatas. Reservamos.

Lavamos y picamos no muy menudo el pimiento verde. Reservamos.

Pelamos y picamos el tomate en dados. Reservamos.

Pelamos, lavamos y picamos en tacos no menudos la cebolla.

Limpiamos bien las sardinas, retirando las cabezas y tripas, sacamos los dos filetes de cada una, salpimentamos y reservamos.

En una cazuela un poco onda echamos un chorro de aceite de oliva, ponemos a fuego medio e incorporamos la cebolla y el pimiento verde, sazonomos.



Dejamos que se cocine, removemos, cuando empiece a coger color, agregamos el tomate, mezclamos.



default watermark

Dejamos cocinar un poco y añadimos el pimentón. Seguimos removiendo con cuidado de que no se nos queme.



Echamos las patatas cascadas, removemos, rehogamos unos minutos, cubrimos con agua,



default watermark

Una vez cocidas, incorporamos las sardinas y el pimiento rojo en tiras al guiso, espolvoreamos perejil y



default watermark

¿Sólo nos queda disfrutar?...!



Consejo: El sofrito lo podemos hacer con antelación, añadiendo las patatas, las sardinas y las tiras de pimiento rojo el día de su consumo. Como he comentado algunas veces las patatas hechas de un día para otro no quedan bien. Lo ideal es hacerlas el día de su consumo.

Visítanos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

Danos tus opiniones o consultas en el correo: **hola@masqpostres.es**

O si quieres recibir al momento nuestras nuevas recetas, pincha en «Suscríbete» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu móvil.

Categoría

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

agosto 30, 2017

Autor

admin

default watermark