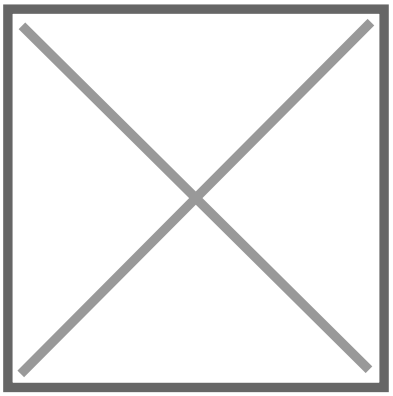
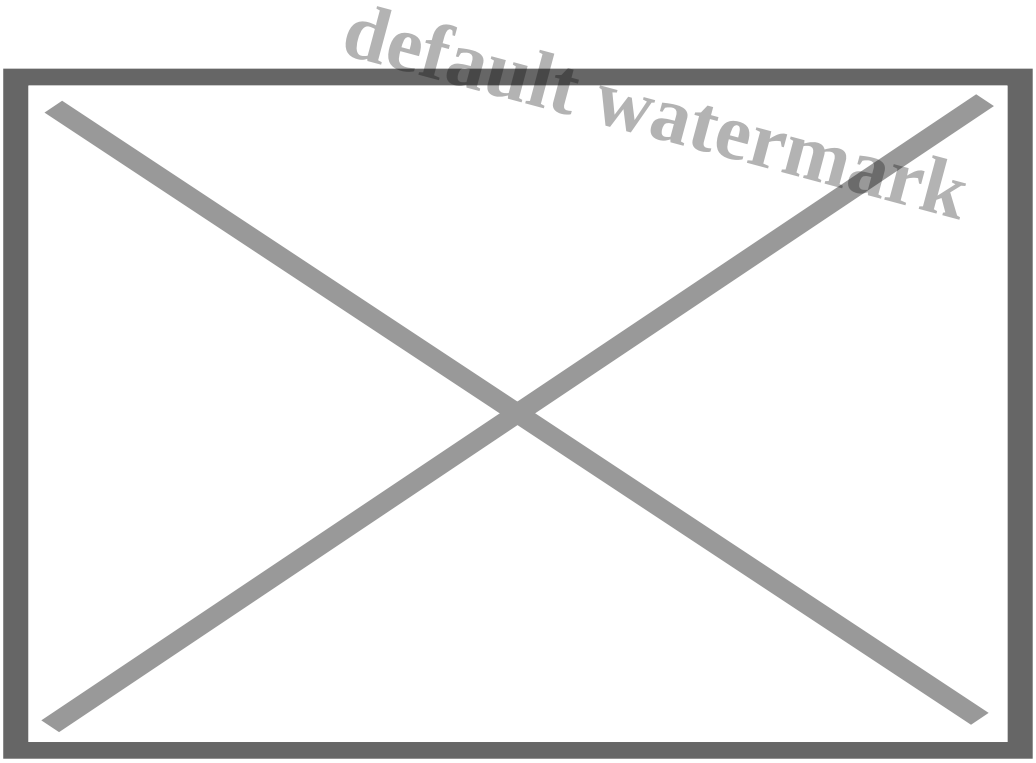


Sardinas marinadas con tomate y balsÃ¡mico

DescripciÃ³n



Una receta curiosa y distinta de comer sardinas. El proceso de preparaciÃ³n lleva su tiempo, pero **la complicaciÃ³n es nula**.

Vinagre o aceto balsÃ¡mico:

BÃ¡sicamente, como su nombre lo indica, es un vinagre. Proviene de una cocciÃ³n (o reducciÃ³n, mejor dicho) que se le aplica al mosto de las uvas. **Finalmente, queda una especie de Â«almÃÂ-barÂ» espeso, que se deja fermentando**, convirtiÃ©ndose primeramente en alcohol y luego en Ã¡cido acÃ©tico. De ahÃÂ que se le conozca tambiÃ©n como **aceto balsÃ¡mico**.

Posteriormente, como si de un vino se tratara, se coloca en barricas para su almacenamiento, perÃÂodo que lleva al menos unos tres aÃ±os y que se puede extender tranquilamente hasta diez o doce aÃ±os sin ningÃºn tipo de problemas. Es mÃ¡s, **Ã©stos vinagres balsÃ¡micos con mÃ¡s tiempo de estacionamiento son los mÃ¡s buscado**s y, por ende, los mÃ¡s costosos.

Principalmente y mÃ¡s allÃ¡ de sus propiedades, **la principal diferencia entre el aceto balsÃ¡mico y otros vinagres radica en su proceso de elaboraciÃ³n**, de almacenamiento y en el resultado final.

Marinar:

Conservar en crudo un alimento, especialmente un pescado, con adobo para que se ablande y adquiera la sazÃ³n y el aroma deseados.

Escaldar:

Es una tÃ©cnica culinaria consistente en la cocciÃ³n de los alimentos en agua o lÃÂquido hirviendo durante un periodo breve de tiempo (entre 10 y 30 segundos).

default watermark

Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

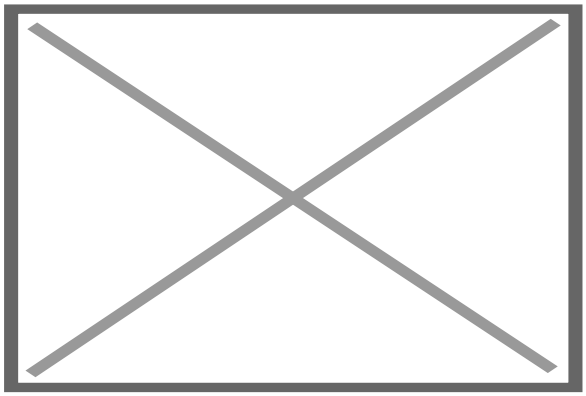
- 600 gr de sardinas medianas-pequeÃ±as.
- 70 ml de vinagre de vino, manzana o el que os guste.
- 250 ml de agua.
- 1 cucharadita de postre de sal.
- 1 tomate maduro. La variedad que os guste.
- Un chorro de vinagre balsÃ¡mico.
- Un buen chorro de aceite de oliva suave (ideal el de 0,4) para cubrir las sardinas.
- Sal, pimienta, perejil.

PreparaciÃ³n:

Limpiamos las sardinas, quitamos las tripas y la cabeza, dejamos los dos filetes. Lavamos bajo el grifo, metemos en un tupper, tapamos y congelamos durante 15 dÃas.

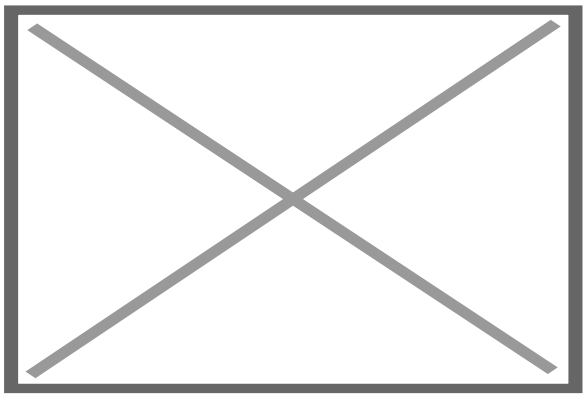
Pasado Ã©ste tiempo sacamos del congelador, dejamos en el frigorÃfico que se descongelen poco a poco durante 2 dÃas.

En un tupper amplio ponemos los filetes con agua y hielo, que les cubra el agua, tapamos y dejamos durante 4 horas, para que pierdan la sangre. Metemos en la nevera.

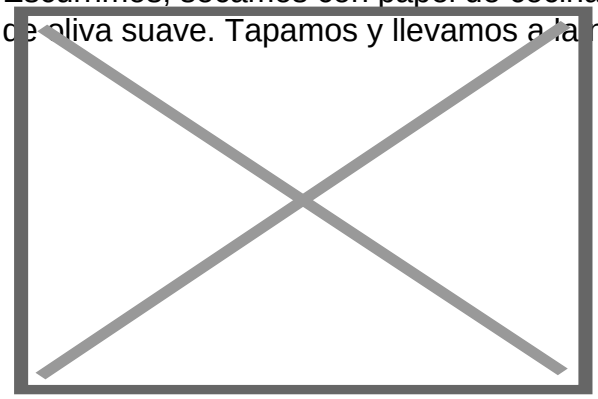


default watermark

Transcurridas las horas, escurrimos y ponemos en un baÃ±o de 70 ml de vinagre (de vino o manzana o vuestro favorito) y el agua con sal. Tapamos y dejamos marinar en el frigorÃfico durante 24 horas.



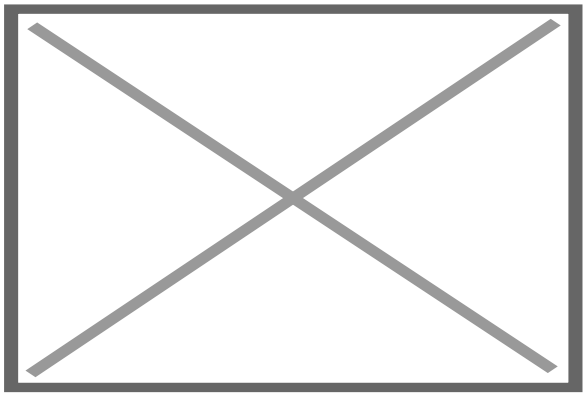
Escurrimos, secamos con papel de cocina, las pasamos de nuevo a un tupper y cubrimos con aceite de oliva suave. Tapamos y llevamos a la nevera hasta el momento de servir.





default watermark

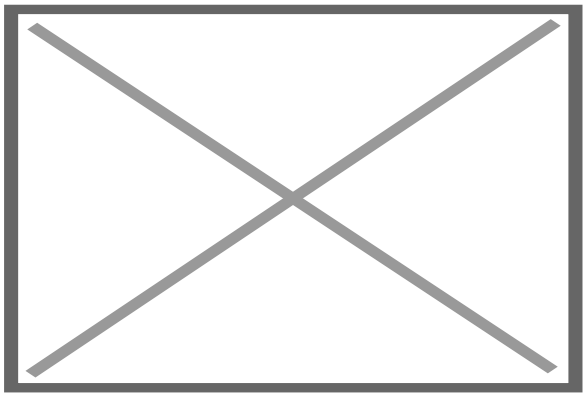
Pelamos el tomate (lo podemos escaldar), cortamos en daditos pequeÃ±os, lo metemos en un tupper, salpimentamos y marinamos con un chorro de aceite de oliva y otro de vinagre balsÃ¡mico, tapamos. Reservamos en el frigorÃfico.



default watermark

En el momento de servir, escurrimos el tomate y lo repartimos sobre los filetes de sardina, espolvoreamos con perejil.

Â¡A disfrutar de unas sardinas distintas y sanas!



Consejo: Lo ideal serÃa hacer los procesos de cubrir los filetes de sardinas con aceite de oliva y el de marinar el tomate, por la maÃ±ana y servir nuestras sardinas perfectas para la cena.

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

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

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantÃ¡neamente nuestras nuevas recetas, suscrÃÂbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

default watermark

CategorÃa

1. Aperitivos
2. Pescados y mariscos
3. Recetas sin horno
4. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n
septiembre 11, 2017
Autor
admin