



Sardinas marinadas con tomate y balsámico

Descripción



Una receta curiosa y distinta de comer sardinas. El proceso de preparación lleva su tiempo, pero la complicación es nula.

Vinagre o aceto balsámico:

Básicamente, como su nombre lo indica, es un vinagre. Proviene de una cocción (o reducción, mejor dicho) que se le aplica al mosto de las uvas. **Finalmente, queda una especie de «almôbar» espeso, que se deja fermentando**, convirtiéndose primeramente en alcohol y luego en ácido acético. De ahí que se le conozca también como **aceto balsámico**.

Posteriormente, como si de un vino se tratara, se coloca en barricas para su almacenamiento, pero el olor que lleva al menos unos tres años y que se puede extender tranquilamente hasta diez o doce años sin ningún tipo de problemas. Es más, **Estos vinagres balsámicos con más tiempo de estacionamiento son los más buscados** y, por ende, los más costosos.

Principalmente y más allá de sus propiedades, **la principal diferencia entre el aceto balsámico y otros vinagres radica en su proceso de elaboración**, 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 sazón y el aroma deseados.

Escaldar:

Es una técnica culinaria consistente en la cocción de los alimentos en agua o líquido hirviendo durante un periodo breve de tiempo (entre 10 y 30 segundos).

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 600 gr de sardinas medianas-pequeñas.
- 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 balsámico.
- Un buen chorro de aceite de oliva suave (ideal el de 0,4) para cubrir las sardinas.
- Sal, pimienta, perejil.

Preparación:

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 días.

Pasado este tiempo sacamos del congelador, dejamos en el frigorífico que se descongelen poco a poco durante 2 días.

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 baño de 70 ml de vinagre (de vino o manzana o vuestro favorito) y el agua con sal. Tapamos y dejamos marinar en el frigorífico durante 24 horas.



Escurrimos, secamos con papel de cocina, las pasamos de nuevo a un tupper y cubrimos con aceite



default watermark

Pelamos el tomate (lo podemos escaldar), cortamos en daditos pequeños, lo metemos en un tupper, salpimentamos y marinamos con un chorro de aceite de oliva y otro de vinagre balsámico, tapamos. Reservamos en el frigorífico.



default watermark

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

¡A disfrutar de unas sardinas distintas y sanas!



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

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

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

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantáneamente nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

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

Fecha de creación

septiembre 11, 2017

Autor

admin

default watermark