

SARDINAS FRESQUITAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

1 kg de sardinas limpias sin espinas

Sal y limón

½ cebolla fresca

Aceite de oliva virgen extra

2 tomates grandes rojos

¼ de pimiento rojo

Sal marina en escamas

Un poco de vinagre de Jerez



PREPARACIÓN:

1. Hervir los tomates unos segundos en agua y pasarlos al agua fría para poder quitarles fácilmente la piel. Retirar el exceso de agua.
2. Vamos a hacer una especie de "salmorejo", pero tiene que quedar espeso, por lo que mejor si está bien seco el tomate. En un vaso de batidora, echar la cebolla y el pimiento y batir a alta velocidad. Cuando esté bien triturado añadir el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y la sal al gusto, remover despacio y reservar en el frigorífico.
3. Limpiar las sardinas quitándole las tripas, cabeza y la espina central, dejando sólo los lomos, si no las tenemos ya limpias de la pescadería.
4. Precalentar el horno a 220°C.
5. En la bandeja del horno, poner una lámina de papel de cocinar. Colocar las sardinas y arriba unas gotas de limón en cada una y un poco de sal en escamas. Añadir un poco de aceite de oliva arriba de cada lomo. Taparlas con otro papel de cocinar para que no se sequen.
6. Meterlas en el horno y en unos 8 minutos están listas: quedan hechas y en su punto. De este modo tampoco dejan olor al cocinarlas.
7. Colocar en un plato la salsa de tomate fría como base, y arriba los lomos de la sardina en cuanto salen del horno.
8. Decorar con un poco de perejil y limón.

