

Recetario Chef Esteban & Amigos



* SARDINAS FRITAS REBOZADAS

Las sardinas es un pescado que pertenece a la familia de los pescados azules, rico en omega3 y full nutrientes. la sardina se convierte en toda una alternativa para la dieta saludable, pues resulta muy económica, y ¡facilísima de preparar!

Ingredientes:

1 kg de sardinas

1 taza de harina de trigo para rebozar pescado

1/2 taza de Aceite (preferible de oliva)

3 Ajos

1 puñado de Perejil

1 poquito de Albahaca

1 pizca de Sal

1 toque de pimienta negra

Preparación:

Limpiamos el pescado, le quitaremos las cabezas y las tripas, las limpiamos de escamas, las abrimos por la mitad y quitamos la espina central y la de los lados de todas las sardinas. Las secamos muy bien, y las colocamos en un plato.

En una batidora o licuadora colocamos unas 6 cucharadas de aceite, los 3 ajos, la albahaca y el perejil, el toque de sal y pimienta. Trituraremos todos estos ingredientes muy bien.

Con una brocha de cocina, iremos untando de forma pareja con este aceite todas las sardinas. Dejar reposar unos 10 minutos las sardinas marinadas con esta mezcla en la nevera, tomaran un mejor sabor.

Ponemos en un bol la harina, y ponemos en una sartén abundante aceite a calentar.

Pasamos las sardinas marinadas por la harina, que queden bien cubiertas.

Cuando el aceite de la sartén esté bien caliente, iremos friendo las sardinas rebozadas en tandas hasta que esten doraditas.

Tendremos un plato con papel de cocina preparado e iremos poniendo las sardinas encima para que escurran el excedente de aceite.

Enlace Receta:

<https://chef.viserproject.com/index.php?go=receta/119/sardinas-fritas-rebozadas>