

Recetario Chef Esteban & Amigos



* SARDINAS AL HORNO CON PAPAS Y TOMATES

Lo mejor sobre las sardinas es que puedes encontrarlas sin problema en cualquier época del año, especialmente en los meses de verano, en los que podrás encontrar sardina de mayor tamaño y mejor sabor.

Ingredientes:

12 sardinas Grandes

4 papas medianas

4 tomates maduros

2 cebollas

2 pimentones rojos

2 pimentones verdes

3 aceitunas negras cortadas en rodajas

6 ajos

una taza de espinacas

sal

orégano

aceite

Preparación:

Limpiar las sardinas, sacarles las espinas que sólo nos quede el lomo.

Pelar las papas y cortarlas en láminas gruesas, hacer lo mismo con las cebollas, una vez cortado poner en una fuente de horno, un chorro de aceite. Colocar las papas y las cebollas, tapar con un papel de aluminio, introducir al horno a 180 grados unos 20 minutos, cuando estén blandas colocaremos encima los tomates le pondremos un poco de sal y un poco de orégano junto a las aceitunas negras en rodajas.

Lo dejaremos unos 5 minutos, destapado para que se doren y añadir las sardinas, otra vez al horno por 5 minutos más y listo.

Enlace Receta:

<https://chef.viserproject.com/index.php?go=receta/143/sardinas-al-horno-con-papas-y-tomates>