

Sardinias en escabeche



Este es **un escabeche un poco distinto al clásico que suele llevar cebolla y zanahoria**, en esta ocasión no lleva tantos ingredientes, pero los que lleva le aportan al pescado un sabor insuperable y ligeramente picantito.

Ingredientes

Para 4 personas

- Sardinias frescas **500 g**
- Limón **1**
- Diente de ajo **3**
- Aceite de oliva virgen extra **100 ml**
- Vinagre de sidra **100 ml**
- Tomate frito casero , 2 cucharadas
- Laurel **1**
- Perejil fresco , unas ramitas
- Tabasco rojo , 3 gotas
- Sal al gusto

Cómo hacer escabeche de sardinias

Dificultad: Fácil

- **Tiempo total** 28 m
- **Elaboración** 10 m
- **Cocción** 18 m
- **Reposo** 2 h

Comenzaremos lavando el limón y cortándolo en rodajas finas, y estas a su vez a la mitad. Pelamos los dientes de ajo y los picamos. **Mezclamos en un bol las sardinias limpias con las rodajas de limón.**

Colocamos una sartén al fuego y calentamos una cucharada de aceite de oliva, sofreímos los ajos lentamente sin que se tuesten. Entonces añadimos el resto del aceite, el vinagre, el tomate frito, el laurel y el perejil picado. Salamos y agregamos las tres gotas de Tabasco. Removemos y **dejamos hervir durante cinco minutos**.

Añadimos las sardinas limpias y el limón y **cocemos todo junto durante 10 minutos**. Conservamos antes de degustarlo, la cazuela con todo el escabeche de sardinas, unas horas en la nevera para que asienten los sabores.

Con qué acompañar el escabeche de sardinas

Este **escabeche de sardinas** es delicioso tanto para servir como picoteo como para acompañarlo de una ensalada y disfrutar de una cena fría de verano. También podéis hacerlo con parrochas o sardinilla pequeña, en ese caso cocerlas en el escabeche tan solo durante cinco minutos.