

**Libreta:** Pescados  
**Creado:** 26/03/2018 18:21  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/sardinas-en-adobo.html>

---

## Sardinas en adobo

### INGREDIENTES

Sardinas 1 kilo  
Agua 1 litro  
Vinagre 1 vaso grande  
Ajos 2 dientes  
Pimentón 1 cucharadita  
Orégano 1 cucharadita  
Comino 1 cucharadita  
Sal

### PREPARACIÓN

Limpiar, escamar, descabezar y quitar las espinas. Limpiar las sardinas al chorro del grifo, dejándolas escurrir.

En un mortero machacar los dientes de ajo con el pimentón, el orégano y las especias.

Mezclar el majado con el agua y el vinagre en un recipiente hondo. Añadir un pellizco de sal e introducir los lomos de las sardinas.

Transcurridas 10/12 horas escurrirlas y rebozarlas en harina simplemente y freírlas en abundante aceite.