

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 18:22
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/sardinas-morunas.html>

Sardinas morunas

INGREDIENTES

1 kg. de sardinas,
1/2 kg. de tomates,
200 gr. de pimientos verdes,
2 ajos, 1 cebolla,
1/4 l. de aceite de oliva,
Vinagre o vino blanco,
Perejil,
Azafrán,
Pimienta molida,
Sal.

PREPARACIÓN

En el fondo de una cacerola se coloca una capa compuesta por tomates cortados en rodajas, junto con los pimientos verdes cortados en trozos y limpios de simientes y rabos. Se adereza con abundante perejil, ajo y cebolla bien picada, un poco de pimienta molida y azafrán.

Sobre esta preparación, se disponen las sardinas, bien limpias, abiertas, sin espinas ni escamas.

Otras capas con los mismos componentes cubrirán las sardinas y así sucesivamente hasta cuatro "pisos", siempre siguiendo el mismo orden.

Se rocía con aceite de oliva y un chorreón de vinagre, moderado, (puede ser sustituido por vino blanco) y se cuece a fuego lento.