

## Receta de Sardinas Rebozadas en Escabeche

28 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de **Sardinas en Escabeche** que hace tiempo me pidió una amiga , asique os la dejo y espero que os queden tan ricas como estas.

### Ingredientes

- Sardinas frescas (sobre un kg)
- Harina
- Huevos (dos o tres)
- Sal
- Pimienta negra en grano (una cucharadita)
- Laurel (cuatro o cinco hojas)
- Vinagre (uno o dos vasos)
- Agua (lo mismo que vinagre)
- Aceite de oliva
- Cebolla (una)
- Ajos (ocho o diez dientes)
- Perejil (un manojito)

### Modo de Preparación

1. Limpiar las sardinas y lavarlas bien, quitar la espina central
2. Poner una sartén con aceite de oliva y cuando esté caliente freír las sardinas previamente pasadas por harina y huevo batido
3. Una vez fritas, ir poniéndolas con cuidado en una cacerola
4. Colar el aceite de freír las sardinas y echar la cebolla y los ajos bien picados, el laurel, el perejil también picado y un poco de sal y la pimienta negra, dejar que se poche a fuego medio
5. Cuando esté el refrito, añadir un vaso de vinagre y otro de agua y remover, si os parece poco caldo para cubrir las sardinas, echar el doble de vinagre y de agua
6. Ajustar la sal y volcar caliente sobre las sardinas, aplastarlas un poco que se cubran bien todas
7. Dejar unos días en el frigorífico que cojan bien el gusto y... buen provecho!!!