

SARDINAS EN SALSA VERDE



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Noelia Montoya **Recetizador:** Dolors García



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

PREPARA MUCHO PAN, LO VAS A NECESITAR

Ingredientes para 4 personas :

- 1 K de SARDINAS ABIERTAS SIN ESPINAS
- 1 CABEZA de AJOS
- 1 MANOJO de PEREJIL
- 1 VASO de VINO BLANCO
- AGUA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL

Preparación:

Paso 1

LAVAMOS LAS SARDINAS Y LAS PONEMOS A ESCURRIR. PELAMOS LOS AJOS Y LOS CORTAMOS EN JULIANA. LAVAMOS Y PICAMOS EL PEREJIL. EN UNA CAZUELITA PONEMOS UN CHORREÓN DE ACEITE DE OLIVA Y PONEMOS 1/3 DE LA CANTIDAD DE LOS AJOS, ESPOLVOREAMOS PEREJIL Y PONEMOS 2 CAPAS DE SARDINAS CON LA PIEL HACIA ARRIBA CUBIENDO TODOS LOS HUECOS. REPETIMOS LA OPERACIÓN DE AJOS, PEREJIL Y SARDINAS 2 VECES MÁS. PONEMOS A FUEGO MEDIO UNOS 3 MINUTOS Y AÑADIMOS EL VINO Y AGUA HASTA TERMINAR DE CUBRIRLAS, DAMOS MÁS FUEGO, SAZONAMOS Y DEJAMOS COCER UNOS 10 MINUTOS. APAGAMOS Y ESPOLVOREAMOS CON PEREJIL Y DEJAMOS 2 MINUTOS Y SERVIR.