

SARDINAS A LA SAL SOBRE CAMA DE VINAGRETA(THERMOMIX)



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

Creador: Aurea Peque **Recetizador:** tania Segura



Las cositas de la peque.com ®

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Aperitivo

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Un plato suave,rico,barato y saludable,no tengáis miedo no quedan saladas quedan en su punto.

Descripción:

Este tipo de recetas con la Thermomix son muy fáciles de hacer y sin tener que encender el horno, ésta en concreto es muy rica y se hace en solo 15 minutos, es otra forma de comer las sardinas, no quedan nada grasientas y la vinagreta le da un toque de frescor. Yo solo hice 4 sardinas para probarlas y nos encantaron, pena de no haber hecho más.

Ingredientes para 2 personas :

- 4 Sardinas frescas
- Para base y cubrir por encima de Sal gruesa
- medio limón
- 3 cucharadas de Vinagreta

Preparación:

Paso 1

Echar el agua en el vaso del Thermomix y programar 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Paso 2

Preparar el varoma con una cama de sal al fondo procurando que quede algún hueco libre para que pase el vapor, colocamos las sardinas limpias encima y ponemos rodajitas de limón entre ellas y sellamos bien con la sal (no echar demasiada con que cubra es suficiente).

Paso 3

Cuando este caliente el agua ponemos el varoma encima y programamos 15? temperatura varoma, velocidad 1.

Paso 4

Cuando termine el tiempo las sacamos con cuidado procurando limpiar un poco de la sal y servimos sobre una

cama de vinagreta.