SARDINAS A LA SAL SOBRE CAMA DE VINAGRETA(THERMOMIX)

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

Creador: Aurea Peque

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.