

Sardinas adobadas al horno

Las sardinas es un pescado económico al alcance de todos los bolsillos, lleno de nutrientes, en especial de omega-3; hay diversos estudios que indican que este tipo de aceite bajan los triglicéridos y previenen enfermedades del corazón,...y pueden ayudar a mejorar otras como hipertensión, artritis reumática, dolores menstruación, osteoporosis, etc...La forma de cocinarlo tiene especial relevancia para mantener estos beneficios. Lo mejor es asado, horno o parrilla, en cambio pierden estas propiedades si se consume frito. Muchas veces no las hacemos en el hogar por el olor que desprenden a asarlas, en esta receta quedan deliciosas y no te huele nada la casa.

INGREDIENTES:

- 800g sardinas
- 1 Limón
- 1 Ralladura de una naranja
- 2 -3 Dientes de ajo
- 4 Cucharadas de perejil fresco
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

4

Raciones



NOTA:

Prueba a hacer esta receta con otros pescados azules pequeños: boquerones, alachas,...

ELABORACIÓN:

1. Limpiar las sardinas, retirar cabeza y vísceras. Enjuagar y escurrir.
2. Preparar el adobo: machacar en un mortero los dientes de ajo pelados con el perejil (reservar un poco para decorar), la ralladura de limón y la mitad de la ralladura de naranja. Agregar al adobo una cucharada de aceite (que facilitará que las esencias de los cítricos penetren mejor en el pescado).
3. Mezclar el adobo con el pescado y dejar reposar un par de horas refrigerado (si tienes prisa intenta al menos media hora).
4. Encender el grill del horno (o a máxima potencia sino tiene grill)
5. En una bandeja de horno colocar una hoja de papel de hornear y encima las sardinas en una sola capa.
6. Hornear unos 5-7 minutos hasta que veamos la piel dorada.
7. Sacar del horno, escurrir por encima el zumo del limón, el perejil fresco y la ralladura de naranja reservada.