

Sardinas con Chermoula

La **temporada** de la sardina es **de mayo a octubre**. Destacan por su contenido en **fósforo y Omega 3**, una ración cubre la cantidad diaria recomendada. También es importante su contenido en **selenio, yodo, magnesio y vitaminas como la B12, B6, niacina, vitamina E y D**, esta última favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso y regula el nivel de calcio en la sangre.

Esta receta también la puedes hacer con caballa, boquerones o cualquier otro pescado azul.



INGREDIENTES:

- 1kg Sardinas frescas
- 1 Ajo rallado
- 1 Cucharadita de pimentón (o harissa)
- 1 Cucharada Tomate concentrado
- Una pizca sal
- 1/2 Cucharadita de cada: comino molido, pimienta, cúrcuma y canela molida
- 2 Cucharadas de cada: perejil fresco picado, cilantro fresco picado, agua, aceite oliva y vinagre.
- 1/2 Limón (ralladura y zumo)
- 2-3 Tomates maduros
- 2 Berenjenas
- 1 Pimiento rojo
- 2 Pimientos verdes italianos

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Limpiar las sardinas, quitando vísceras, cabeza y todas las escamas que se puedan. Lavar bajo el chorro de agua fría.
2. Preparar el adobo: mezclar perejil, cilantro, ajo rallado, pimentón, tomate concentrado, sal, comino, pimienta, cúrcuma, canela, ralladura de 1/2 limón y su zumo.
3. Poner la mitad del adobo a las sardinas, untando también la parte interna del vientre. Macerar mínimo 30 minutos.
4. Cortar las verduras en rodajas: tomates, pimientos y berenjenas. Impregnar con el resto del adobo, meter en el horno 20-30 minutos a 200°C.
5. Cuando las verduras estén casi hechas, colocar sobre éstas las sardinas y proseguir la cocción 5-15 minutos más (según el grosor de las sardinas).
6. Espolvorear con perejil picado y servir.