

Felipe y Bárbara Luzón

PESCADO AZUL

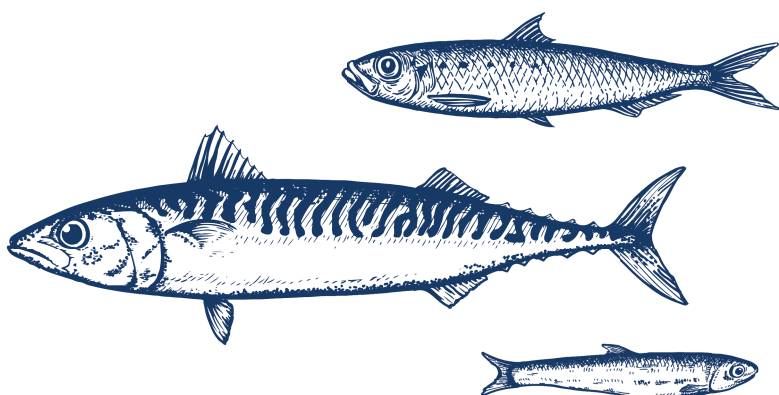


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

RECETARIO DEL PESCADO AZUL



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: RECETARIO DEL PESCADO AZUL

EDITA

© Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

AUTORES

Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Marta Díaz

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Editorial Cuarto Centenario

NIPO: 003221273
DL: M-22844-2022
ISBN: 978-84-491-1613-1

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

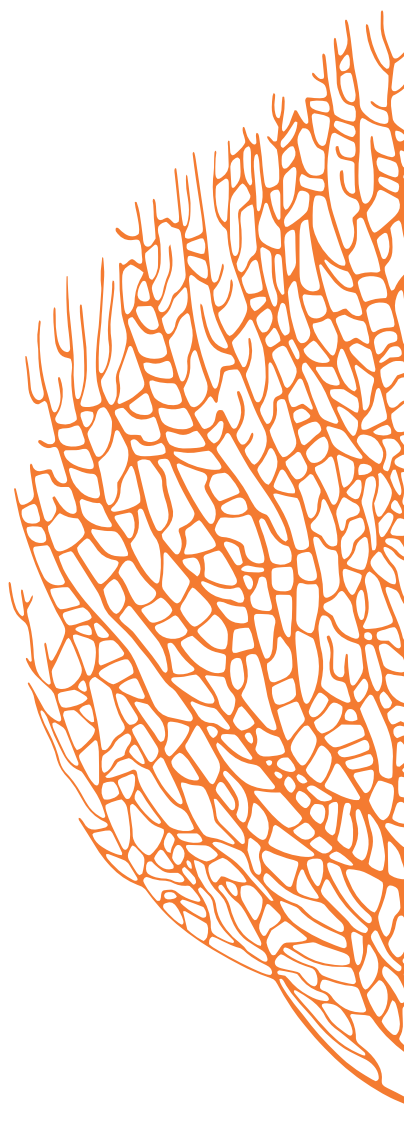
Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

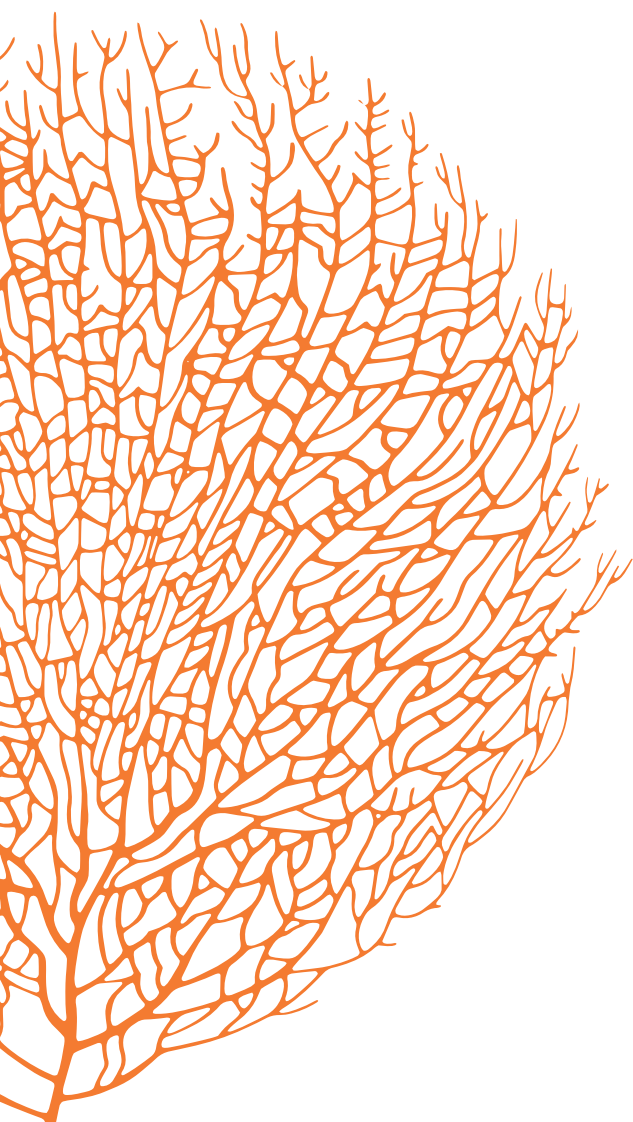
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación
podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha,
en su caso, de la última actualización.

Las opiniones expresadas en esta obra corresponden
exclusivamente a sus autores y no reflejan
necesariamente los puntos de vista del Ministerio de
Agricultura, Pesca y Alimentación.



A las Amas de Casa



Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos, formas de escribir y acentuar palabras, que pueden sorprender al lector. Esto se debe a que se trata de un resumen de recetas de cocina basado en la recopilación popular y en la transmisión oral, usándose, por tanto, el vocabulario coloquial de una región andaluza.

Introducción



En el siglo pasado, en la década de los cuarenta cuando comer era un lujo y comer pescado un milagro, podía pasar que nuestra madre consiguiese pescados azules, sardinas, boquerones, caballas, etc. sobre todo, cuando íbamos a veranear a Punta Umbría.

7
...

Esto hizo que tanto ella, como el resto de las amas de casa, se las ingeniaran y surgió en esa época una cocina del pescado azul que hoy aún perdura.

Por este motivo, las recetas que expongo en este libro son en su mayoría recetas de los años cuarenta y cincuenta, que reseñare como recetas familiares pero que en realidad son, en gran parte, de personas que vivieron en las Minas de Riotinto en esa época.

Completaré el libro con recetas de la Cocina de la Provincia de Huelva, y espero que el día en que te decidas a poner sardinas, boquerones o caballas en casa para la cena, uses una de estas recetas y disfrutes con el exquisito sabor del pescado de nuestras costas.

No obstante, cuando empecé a recopilar recetas de sardina, boquerón y caballa, me llevé la sorpresa de la gran variedad de recetas y modos de hacer un pescado, económico, nutritivo y sabroso, que tenemos en nuestro País. Lo cual es natural, los pescados azules eran la base del Garon o Garum, una forma de preparar el pescado hace casi tres mil años.

Luego si tenemos una tradición de pesca del pescado azul con mas de tres mil años, es lógico que se haya creado a su alrededor una gastronomía de gran valor.

Pese a todo, y a su valor económico, quizás porque fue plato de pobres muchos años, no tiene el reconocimiento gastronómico que merece.

¡¡Los boquerones tienen una gastronomía inaudita!!, no solo en la cocina familiar de puertas adentro, son en mil formas de cocinarlos, una tapa muy apreciada en la Costa del Sur Peninsular.

Con la caballa otro tanto de lo mismo, como será que existe en Murcia un pueblo que se llama Escombreras.

¿Por qué se llama así? Sencillo, la zona se denominaba así por Escomber, que es la denominación de la caballa en latín.

¡Otro pescado de pobres! Pues la verdad es que será todo lo de pobres que ustedes quieran, pero es de una carne exquisita y que cuando vienen los veraneantes a las Playa del Sur, ¡se ponen de caballas hasta las cejas!

¡Y las sardinas! ¿Por qué solo se comen sardinas en verano y en los chiringuitos de la playa? Unos dicen que es por el olor, otros que las sardinas en ciertas épocas del año son sasonas, otros que tienen espinas...

Yo no estoy de acuerdo, creo que son pescados azules sabrosísimos, y que espero que no se pongan de moda como pasó con el pampano el verano pasado, que subió de precio de tres euros el kilo a treinta y tres, con lo que se salió de mis posibilidades económicas.

8
...

Como digo, son pescados baratos, de una carne exquisita y que bien cocinados no tienen nada que envidiar a otros pescados y que tienen algo que es muy beneficioso para nuestra salud, los ácidos grasos poliinsaturados y el omega-3.

No voy a redundar en el efecto beneficioso del omega-3 y de los ácidos grasos poliinsaturados, solo diré que desde el punto de vista nutricional, una dieta mediterránea en la que se incluya dos días a la semana pescado azul tipo caballa, sardina, jurel, boquerón, melva, etc. y un día pescado blanco tiene unos beneficios para nuestra circulación y nuestro corazón ¡insospechados!

En la región escandinava, creo que en Finlandia, los nativos se alimentaban fundamentalmente de un tipo de salchicha a base de carnes grasas. El primer infarto lo solían tener sobre los cuarenta años, la esperanza de vida era mucho más baja de lo normal y la muerte súbita frecuente.

El gobierno tomó cartas en el asunto y sustituyó la salchicha por otra a base de pescado azul y harinas, de un sabor y textura similares. La esperanza de vida subió prodigiosamente, el número de infartos decreció sensiblemente y el costo tanto social, como en vidas humanas decreció a parámetros normales.

Hay otro factor por el que en mis charlas recomiendo el pescado azul de nuestras costas. Estamos importando pescados de otras aguas, congelados y en ciertos casos, de bastante peor calidad que los nuestros y despreciamos nuestros peces frescos, casi del día, que al final terminan en conservas, en salazones o en harina de pescado.

Este es el motivo que ha hecho que nos metamos a escribir este recetario con sólo estas tres especies, las más significativas, dado que otras como los atunes, los jureles, la melva o la anguila, ya tienen su propio recetario en esta colección, con la esperanza de que llegue a Usted Señora, que lo lea y que entienda que lo que intentamos es doble, reducir en algo el costo de la cesta de la compra, ya que son pescados de bajo costo y con la crisis que tenemos encima, una ayuda nunca viene mal y reducir en lo posible el riesgo de enfermedad coronaria de su marido hoy y de sus hijos, mañana.

Por este motivo, este libro se lo dedicamos a Usted, “señora ama de casa”.

Índice de Recetas



<i>Boquerón</i>	21
Albóndigas de boquerones	22
Anchoas embarricadas	22
Anchoas en aceite	23
Anchoas en cazuela	23
Arroz con boquerones	24
Boquerones a la canaria	24
Boquerones a la cazuela	25
Boquerones a la manchega	25
Boquerones a la menorquina	26
Boquerones a la santanderina	26
Boquerones a la sidra	27
Boquerones adobados y rebozados	27
Boquerones al ajillo	28
Boquerones al azafrán	28
Boquerones al horno	29
Boquerones al horno con verduritas	29
Boquerones al limón	30
Boquerones al requesón	30
Boquerones asados con puré de tomate	31
Boquerones caldosos con verduras	31

Boquerones cocidos	32
Boquerones cocidos con ajo y aceite	32
Boquerones especiados	33
Boquerones forrados	33
Boquerones fritos a la isleña	34
Boquerones fritos con tomate y romero	34
Boquerones huecos	35
Boquerones macerados en picadillo	35
Boquerones macerados en vino blanco	36
Boquerones macerados y asados	36
Boquerones rellenos de pimiento de piquillo	37
Boquerones rellenos de setas	37
Brécol con bechamel y boquerones	38
Caldo de boquerones	38
Canelones de boquerón	39
Cazuela de boquerones	39
Cebiche de boquerones	40
Cogollos con anchoa y boquerón	40
Empanada de boquerones	41
Empanadillas picantes de boquerón	42
Ensalada con boquerones	42
Pimientos de piquillo rellenos de boquerones	43
Pincho de merluza rellena de boquerones	43
Pizza de boquerones con tomate y mozzarella	44
Pizza de paté de queso y boquerones	45
Salsa de boquerones	46
Sopa de boquerones con tomate	46
Tallarines con anchoas	47
Tallarines con boquerones	47
Tarta de boquerones	48

Tarta de boquerones II	48
Tarteletas de boquerones	49
Tostadas mediterráneas	50

Caballa 51

Aguja de caballa	52
Arroz frito con caballa	52
Berenjena frita con caballa y langostinos	53
Berenjenas cubiertas	53
Bricks de caballa en aceite	54
Caballa a la barbacoa con Wasabi	54
Caballa a la bilbaína	55
Caballa a la Cartuja	55
Caballa a la crema de naranja	56
Caballa a la marinera	56
Caballa a la perdiz	57
Caballa a la provenzal	57
Caballa a la riojana	58
Caballa al ajillo Pepín	58
Caballa al ajo arriero	59
Caballa al albero	59
Caballa al estilo mozárabe	60
Caballa al horno con tocino	60
Caballa al pimentón	61
Caballa aliñada	61
Caballa aliñada sobre gurumelos	62
Caballa asada a la pimienta	62
Caballa asada con salsa cruda de tomate	63
Caballa asada como en Punta Umbría	63
Caballa asada en bolsa de horno	64

Caballa con bechamel y calabaza	64
Caballa con calabaza	65
Caballa con champiñones	65
Fideos con caballa	66
Filetes de caballa algarvia	66
Filetes de caballa a la mostaza	67
Filetes de caballa en puré de verduras	68
Flor de calabaza con caballa	68
Hamburguesas de caballa y mojama	69
Lasaña de berenjenas y caballa	69
Lasaña fría de caballa	70
Lomos de caballa a la cazuela	70
Lomos de caballa con jamón	71
Lomos de caballa con salsa de maíz	71
Medallones de caballa con espárragos	72
Medallones de caballa y sésamo	72
Melón relleno de caballa	73
Milhojas de caballa y setas	74
Nuggets de caballa	74
Pasta a la crema de piri-piri	75
Pasta corta de caballa con salsa verde	75
Pastel de caballa	76
Pastel de lomo y caballa	77
Petisues rellenos de caballa	78
Quiche de alcachofas y caballa	78
Rajas con crema, queso y caballa	79
Rancho de caballa	79
Ratatui de caballa	80
Reloj de ensalada	80
Rollo de caballa	81

Rollitos de caballa	81
Salteado mediterráneo de caballa	82
Setas a la crema de caballa	82
Setas con caballa en salsa roja	83
Sopa de flor de calabaza	83
Tallarines con calabaza	84
Tempura de toninos	84
Terrina de caballa y queso	85
Tiras de caballa	85
Tomates rellenos de caballa	86
Tortitas de caballa y maíz	86

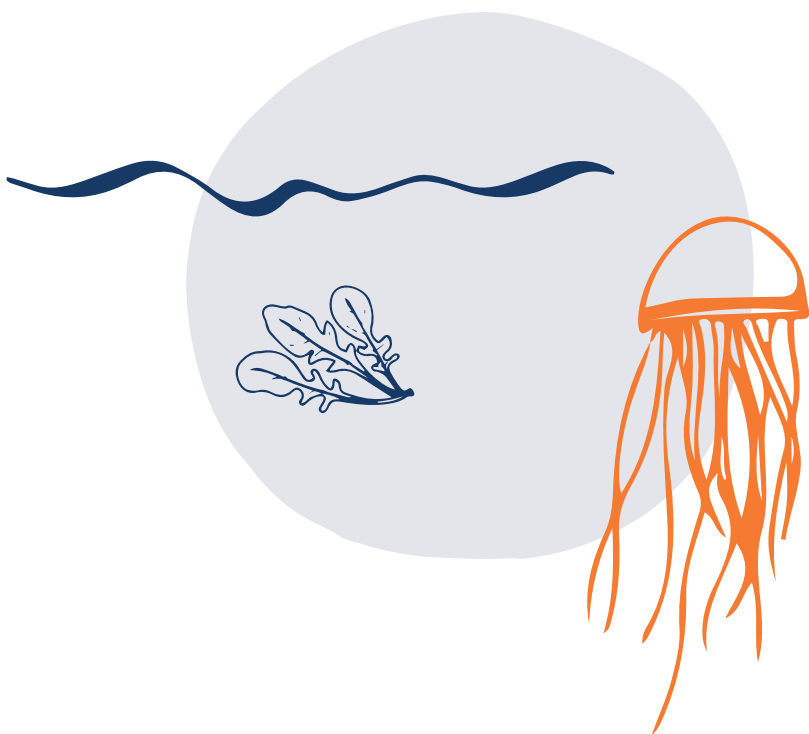
<i>Sardina</i>	87
Albóndigas de sardinas	88
Ajo blanco con sopas de sardinas	88
Arenques a la naranja	89
Arenques en salsa de vino tinto	89
Arroz con sardinas	90
Caldeirada de sardinas	90
Canelones con arenques	91
Canelones de sardinas con espinacas	92
Cazuela de sardinas a la santanderina	92
Cazuela de sardinas con tomate	93
Champiñones rellenos	93
Coca de sardinas	94
Cóctel de sardinas arenques	94
Cogollos con sardinas arenques	95
Crema de culantro	95
Croquetas de huevo de pescado	96
Cuscus de sardinas	96

Sardinas a la asturiana	97
Sardinas a la campesina	98
Sardinas a la cazuela	98
Sardinas a la crema	99
Sardinas a la marinera	99
Sardinas a la moruna	100
Sardinas a la norteña	100
Sardinas a la sal	101
Sardinas a la salsa de hierbas	101
Sardinas a la sidra	102
Sardinas al ajillo	102
Sardinas al blanquillo	103
Sardinas al blanquillo isleño	103
Sardinas al caldo	104
Sardinas al horno	104
Sardinas al horno con chermula	105
Sardinas al horno con limón	106
Sardinas aliñadas a lo pobre	106
Sardinas arenques en escabeche	107
Sardinas asadas	107
Sardinas asadas con limón y culantro	108
Sardinas Bellavista	108
Sardinas cocidas en vino	109
Sardinas cocidas y aliñadas	109
Sardinas con fritura de calabaza	110
Sardinas con melón	110
Sardinas con patatas	111
Sardinas con perejil del Zumajo	111
Sardinas con picadillo	112
Sardinas con pimiento de piquillo	112

Sardinas con pipirrana al horno	113
Sardinas con leche	114
Sardinas con verduras en escabeche	115
Sardinas confitadas sobre ensalada	116
Sardinas derrick	116
Sardinas dos salsas	117
Sardinas empanadas	117
Sardinas en adobo	118
Sardinas en escabeche	118
Sardinas guisadas	119
Sardinas fritas con bacón	119
Sardinas hervidas	120
Sardinas hervidas con aliño	120
Sardinas Isla Antilla	121
Sardinas marinadas y fritas	121
Sardinas rebozadas	122
Sardinas rellenas con espinacas	122
Sardinas rellenas de huevo	123
Sardinas rellenas de queso	123
Sardinas sobre cebolla confitada	124
Sardinas Villeroy	125
Soldados de sardina	125
Sopa romana de pescado	126
Taleguitas de sardina	126

Recetas





Boquerón

Engraulis encrasicolus



El Boquerón, obsérvese que lo escribo con mayúscula, ha sido y es uno de los pescados base de la alimentación en nuestro país en los años cincuenta y sesenta y curiosamente tiene una gastronomía menos variada que otras especies de menor consumo.

21
...

Siempre me he preguntado el por qué.

En casa de mis padres, en esos años se consumían, pero siempre, sota, caballo y rey. Fritos en panoja, en vinagre y en escabeche, salvo nuestra madre que mientras los preparara se comía, crudos y sin aliñar, los más pequeños. Tomó esa costumbre en Italia, concretamente, en Brindisi donde veraneaba de niña con su familia, y como decía el tío Pepe, su hermano: “para que los vas a estropear echándoles vinagre”.

El boquerón es un pescado pequeño, de cabeza alargada y forma fusiforme, aleta dorsal corta situada a la mitad del cuerpo.

Suele nadar en bancos de gran concentración y se encuentra en nuestras costas en primavera y verano fundamentalmente. Su pesca es de cerco por su tamaño y abundancia en los bancos. Su contenido en grasa está en 4.5 % por lo que lo consideramos un pescado semigraso más que un pescado azul y hay incluso quien lo considera pescado blanco al poner la separación entre blancos y azules en el 5% de grasa y no el 3% habitual.

Está ampliamente extendido por toda nuestra costa aunque hoy puede que se esté produciendo una sobre pesca excesiva, sobre todo en las aguas cantábricas, al ser la base de una industria conservera muy importante.

Albondigas de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de boquerones, dos huevos, una yema de huevo, pan rallado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las tripas y las rasas. Se fríen en aceite, se pican a cuchillo y se majan en un almirez, se añaden el ajo, el perejil picado, el pan rallado que admita, dos huevos batidos, se salpimenta, se amasa y se lían las albóndigas.

Se cuecen media hora en una cazuela con agua a fuego bajo, se retira del fuego, se añade la yema batida y se sirven con el caldo.

Los boquerones se deben majar cuando aun están calientes, si se enfrían se majan muy mal

22
...

Anchoas Embarricadas



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de boquerones, una cucharada de pimienta en grano, dos kilos de sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se congelan los boquerones a veinte grados bajo cero, se descongelan, se eliminan las cabezas, las entrañas y las rasas. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se maja la pimienta en grueso en un almirez, se reserva tapada con papel de aluminio.

En una fuente honda se coloca una base de sal, sobre ella se coloca una capa de boquerones, se espolvorea con pimienta gruesa, se cubre con sal y se repite la operación hasta acabar el genero siempre con la ultima capa de sal.

Se coloca una tapa que encaje en la fuente, se coloca un peso sobre ella y se le escurre el agua que suelten los boquerones cada dos o tres días. Se guardan al fresco.

Receta adaptada de una del Libro La Cocina y la Mar editado por el FROM en 1.988

Anchoas en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

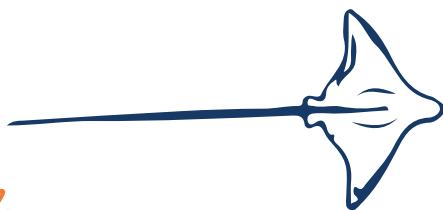
Un cuarto de kilo de boquerones en salmuera, aceite suficiente.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones y se preparan en salazón, se lavan, se escurren y se eliminan las raspas. Se sacan los filetes y se eliminan las espinas de la ventresca con un cuchillo.

Se llevan a una fuente, se encaman y se cubren con aceite neutro, se dejan reposar veinticuatro horas.

Se guardan en un tarro de cristal, se cubren con aceite y se guardan en la nevera.



23
...

Anchoas en Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, un cuarto de kilo de cebolla, un vaso de aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les eliminan las cabezas y las entrañas, opcionalmente las raspas, se lavan y se escurren.

En una cazuela de barro se coloca un fondo de aceite y la mitad de la cebolla picada en juliana, se coloca una capa de boquerones, se riega con aceite, se coloca otra capa de boquerones, y se repite hasta acabar los boquerones, se coloca encima la otra mitad de la cebolla picada y se riega con el aceite sobrante. Se espolvorea con una chispa de pimentón, se lleva al fuego diez minutos desde que rompa a hervir.

Se sirve en la misma cazuela con rebanadas de pan tostado con salmorejo como acompañamiento.

Arroz con Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de boquerones, un pimiento verde, un pimiento rojo, seis dientes de ajo, una ñora, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, cuatrocientos gramos de arroz, tres hebras de azafrán, dos tomates, litro y medio de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hidrata la ñora toda la noche en agua tibia, se rasca la pulpa y se maja en un almirez junto a los ajos picados, el perejil picado a cuchillo, el azafrán, sal y pimienta; se reserva.

Se limpian los boquerones de cabeza entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan.

En una cazuela con aceite se saltean los pimientos picados y el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos. Se riega con litro y medio de agua, se añade el majado y cuando rompa a hervir se incorporan el arroz y los boquerones, se cocinan un cuarto de hora, se salpimientan y se sirve caldoso.

Aunque la receta original no lo lleva, personalmente me gusta añadir un par de cucharadas de culantro picado a cuchillo cuando falten dos minutos para servirlo. Si tengo invitados lo añado cuando me sirven el plato

Boquerones a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de boquerones grandes, tres huevos duros, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas; se lavan, escurren, secan y pasan por harina, se sacuden para eliminar el exceso y se rebozan con huevo batido.

Se fríen en aceite muy caliente, se emplatan en una fuente, se cubren con rodajas de huevo duro y se sirven con una salsa de mojo picante.

Esta receta la preparábamos en el Aaiun (Sahara) en los años setenta

Boquerones a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, dos cebollas, media cucharada de pimentón, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se abren, lavan, escurren y sazonan con sal y pimienta.

Se pica la cebolla en juliana, se coloca la mitad en una cazuela de barro engrasada con aceite se coloca un lecho con la mitad de la cebolla, se riega con aceite, se colocan sobre ella los boquerones, se espolvorean con perejil, se cubre con la otra mitad de la cebolla picada, se espolvorea con pimentón y se riega con aceite suficiente.

Se cocina a fuego suave algo menos de tres cuartos de hora, se mueve de vez en cuando para que no se pegue y se sirven en la misma cazuela de barro.

Personalmente me gusta añadir unas cucharadas de agua a media cochura

25
...

Boquerones a la Manchega



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, dos vasos de vinagre, diez cucharadas de aceite, dos huevos duros, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los boquerones a menos veinte grados cuarenta y ocho horas, se descongelan, se limpian de cabeza, raspas y entrañas, se sacan los filetes y se llevan a un dornillo, se riegan con el vinagre y se maceran media hora.

Se sacan, se llevan a una fuente, salpimientan, se riegan con aceite, perejil picado a cuchillo y huevo duro rallado. Se sirven en la fuente, se acompañan con un clarete y se comen a la antigua “cucharón y paso atrás”.

Para la elaboración de este plato los boquerones tienen que ser grandes y muy frescos. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Boquerones a la Menorquina

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, tres nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, una cebolla, cuatro anchoas, un diente de ajo, dos cucharadas de alcaparras, pan rallado suficiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza y se reservan.

En una cazuela de barro con la mantequilla, se incorporan el perejil picado, la cebolla, las anchoas y el ajo, todo muy picado. Se colocan sobre la picada los filetes de pescado, se cubren con el pan rallado y se lleva al horno veinte minutos a temperatura media hasta que estén hechos los boquerones.

26
...

Boquerones a la Santanderina

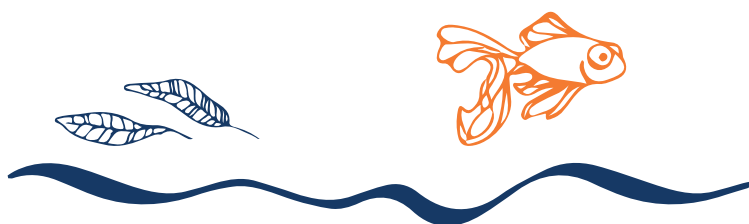
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se escaldan en agua hirviendo con sal, se les quita la raspa, se riegan con aceite, se salpimientan y se sirven.

Esta receta tan sencilla es un rancho muy antiguo



Boquerones a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, dos cebollas, un vaso de sidra, media cucharada de pimentón, dos cucharadas de perejil, aceite, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se abren, lavan, escurren y sazonan con sal y pimienta.

Se pica la cebolla en juliana, se coloca la mitad en una cazuela de barro engrasada con aceite formando un lecho, se riega con aceite, se colocan sobre ella los boquerones, se espolvorean con perejil, la chispa de piri-piri, se cubre con la otra mitad de la cebolla picada, se espolvorea con pimentón, se riega con aceite suficiente y el vaso de sidra.

Se cocina a fuego suave algo menos de tres cuartos de hora, se mueve de vez en cuando para que no se pegue y se sirven en la misma cazuela de barro.

27
...

Boquerones Adobados y Rebozados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, aceite, vinagre, orégano, rebocina Royal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los boquerones veinticuatro horas a veinte grados bajo cero para evitar la posibilidad de anisakis, se descongelan. Se limpian de cabeza y entrañas, se salpimentan, se adoban con una mezcla de aceite, vinagre, orégano, sal y pimienta. Se dejan una hora en el adobo.

Se prepara una pasta de rebozar, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se pasan los boquerones, se fríen en aceite muy caliente y se sirven.

Boquerones al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuarto de kilo de boquerones, ocho dientes de ajo, una guindilla, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones se les quitan la cabeza, las tripas y las rasas. Se sacan cuatro filetes por pieza.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos cortados en laminas. Se sacan con la espumadera y se reservan. Se añaden la guindilla y los boquerones, se cocinan a fuego medio unos minutos. Se retiran del fuego, se espolvorean con perejil picado, se incorporan los ajos y se sirven.

Este plato queda mejor con cazuelitas individuales o sartenes chiquitas

28
...

Boquerones al Azafrán



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, harina de freír pescado, aceite, una hoja de laurel, tres dientes de ajo, tres hebras de azafrán, una chispa de comino molido, seis cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se sacan los filetes, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite, se dejan reposar un par de horas.

Se majan en un almirez los ajos, el azafrán, el comino molido y se añaden seis cucharadas de vinagre, se reserva.

En una cazuela de barro se prepara un escabeche berebere al azafrán, se incorpora el aceite de freír los boquerones colado, una hoja de laurel y se lleva al fuego, cuando caliente, se añade el majado, se salpimenta y se colocan los boquerones con cuidado para que no se rompan, se añaden unas cucharadas de agua. Se mueve la cazuela un poquito, se les da un hervor y se reservan un día al fresco.

Esta receta berebere tiene muchas variantes, cocinar los boquerones enteros (no me gusta, te manchas), usar especias morunas por comino, usar limón o agraz por el vinagre o emplear agujas por boquerón.

Hay una receta muy similar " Boquerones en amarillo"

Boquerones al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, cien gramos de pan rallado, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de pimentón, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se abren, se lavan, se escurren, se sacan cuatro filetes por pieza y sazonan con sal y pimienta.

Se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se coloca una capa de boquerones, se espolvorea con pan rallado y una chispa de pimentón, se repite la serie hasta acabar los boquerones y acabar con una capa de pan rallado.

Se riegan con una liga de aceite y vinagre, se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se cocinan y se sirven en la misma fuente.

29
...

Boquerones al Horno con Verduritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de boquerones, medio calabacín, tres espárragos verdes, una zanahoria, una cebolla, un puerro, un vasito de vinagre, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza; se salpimentan y se reservan.

Se cortan las verduras en juliana y se confitan en aceite sin romper a hervir. Cuando estén tiernas, se quita la mitad del aceite, se añaden el vino, el vinagre, se salpimenta y se reduce a la mitad.

Se llevan las verduras a una fuente de horno, se colocan los boquerones encima, se riegan con un poco del aceite que hemos quitado, y se lleva el conjunto diez minutos a un horno a ciento ochenta grados.

Se sirven en la misma fuente.

Si los boquerones son hermosos el plato queda mejor

Boquerones al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, dos limones, dos hojas de laurel, pan rallado, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se abren, se quitan las raspas, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se salpimientan.

Se traba una salsa con el zumo de los limones, el aceite, las hojas de laurel picadas, se espolvorean con pan rallado y se llevan al horno a fuego bajo veinte minutos; se sirven.



30
...

Boquerones al Requesón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, medio limón, dos cucharadas de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta

Para la salsa, un yogurt, cien gramos de requesón, dos cucharadas de nata, cincuenta gramos de pepino, dos cucharadas de perejil, un rabanito.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y espinas, se sacan dos filetes por pieza, se marinan en jugo de limón un par de horas, se pasan por harina de freír pescado. Se fríen en aceite hasta que doren, unos cinco minutos.

Se prepara una salsa ligando en la batidora el yogurt, el requesón, la nata, el pepino troceado, el rábano troceado, sal y pimienta. Se bate y se liga una salsa con la que se riegan los boquerones.

Se sirven con corona de puré de patata y acompañados de un ponche fresquito.



Boquerones Asados con Puré de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis tomates, tres cuartos de kilo de boquerones, una cebolla, una cucharada de albahaca, dos dientes de ajo, tres hebras de azafrán, una cucharadita de azúcar, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén amplia con seis cucharadas de aceite, se saltea la cebolla picada en juliana, cuando transparente se añaden los ajos picados, la albahaca picada a cuchillo y los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan ocho minutos, se añaden el azúcar, el azafrán, sal y pimienta. Se cocina diez minutos más removiendo de vez en cuando.

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se pasan por harina, se fríen en aceite y se sirven con el puré de tomate.

31
...

Boquerones Caldosos con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, un puerro, dos zanahorias, guisantes, una patata, hierbas aromáticas, caldo de pescado, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza y se asan, se reservan.

Se cuecen las verduras con una chispa de sal, se trocean a cuchillo y se emplatan individualmente sobre ellas se reparten los filetes de pescado, se riegan con el caldo y se sirven.



Boquerones Cocidos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, media cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, un limón, dos vasos y medio de agua, un vaso de vino blanco, tres cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas. Se lavan y se reservan en una cazuela, se incorporan la cebolla picada, los ajos laminados, el perejil picado a cuchillo, la hoja de laurel, el vino, el agua, el aceite, sal y pimienta.

Se cuece media hora a fuego medio, se añaden los boquerones, se cuecen dos minutos desde que rompa a hervir.

Se sirven como sopas con zumo de limón.

Se puede mejorar con mayonesa o con un huevo batido con mayonesa

32
...

Boquerones Cocidos con Ajo y Aceite

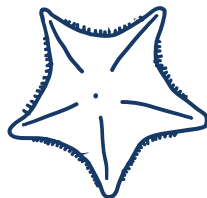
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, cuatro dientes de ajo, medio vaso de aceite, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las tripas, se cuecen en agua con una chispa de sal cinco minutos. Se sacan los filetes y se emplatan en una fuente amplia, se espolvorean con ajo picado y perejil picado a cuchillo, se colocan capas sucesivas, se riegan con el aceite y se dejan macerar medio día. Se sirven con cascós de limón.

Receta familiar



Boquerones Especiados

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, ajo, culantro, pimentón, cominos, dos huevos, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, tripas y raspas; se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y especian con culantro picado, pimentón y cominos molidos. Se tapan con otro boquerón, se dejan reposar media hora, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en aceite y se sirven.

Las cantidades son muy variables, sugiero una chispita de cada para probar e ir subiendo conforme se le coja el truco.

Hay una receta que los consume especiados pero en crudo, en este caso no se deben obviar las precauciones para consumo de pescado crudo



33
...

Boquerones Forrados

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, cinco cucharadas de harina, una clara de huevo, medio vaso de leche, una cucharadita de levadura, aceite para freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco amplio se echan la harina, la levadura, sal y se añade la leche, se trabaja una pasta cremosa, se le añade la clara de huevo montada a punto de nieve y se reserva.

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y espinas, se sacan dos filetes por pieza, se rebozan en la crema y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan y se sirven con una ensalada de acompañamiento.

Cuando la crema se hace con agua por la leche se llaman boquerones huecos

Boquerones Fritos a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, dos limones, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quitan la cabeza, las tripas y las raspas. Se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se marinan media hora.

Se sacan, se escurren, se secan y se pasan por harina de freír pescado; se fríen en abundante aceite muy caliente y se sirven.

Esta receta tiene variantes, ligar la harina con sal y pimienta; ligar la harina con especias morunas; ligar la harina con piri-piri; marinar los boquerones con salsa de soja, etc.

34
...

Boquerones Fritos con Tomate y Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de boquerones, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite de oliva, una cucharada de harina fina, un vasito de vinagre, un brick de tomate frito, una cucharada de romero en polvo, un vaso de vino tinto, una ramita de romero fresco, una cucharadita de orégano, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza y entrañas, se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la mitad del aceite. Se emplatan sobre un papel de estraza para que eliminen parte del aceite, y se sirven en una fuente regados con una salsa de tomate y romero.

La salsa se prepara como sigue: Se calienta el resto del aceite en un cacillo sin que llegue a hervir, se añade harina fina, se remueve muy bien hasta que ligue. Se le da una cochura de medio minuto y se agrega el vino tinto removiendo como si se ligase una mayonesa, se añaden el vinagre, el tomate frito, el romero en polvo, el orégano, y el ajo picado. Se remueve íntimamente y se le añade azúcar, se salpimenta, y se deja cocer removiendo de vez en cuando un cuarto de hora, hasta que reduzca.

Boquerones Huecos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, cinco cucharadas de harina, una clara de huevo, medio vaso de agua, una cucharadita de levadura, aceite para freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco amplio se echan la harina, la levadura, sal y se añade el agua, se trabaja una pasta cremosa, se le añade la clara de huevo montada a punto de nieve y se reserva.

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y espinas, se sacan dos filetes por pieza, se rebozan en la crema y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan y se sirven con una ensalada de acompañamiento.

Cuando la crema se hace con leche por agua se llaman boquerones forrados

35
...

Boquerones Macerados en Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, dos tomates maduros, una cebolla grande, dos pimientos verdes, seis cucharadas de aceite, seis cucharadas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quitan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas. Se lavan, se escurren y se reservan.

Se pican los tomates pelados y sin pepitas, la cebolla y los pimientos, se ligan y se riegan con el aceite y el vinagre.

En una fuente de horno se coloca una capa del picadillo, una capa de boquerones, otra de picadillo, boquerones y picadillo. Se lleva a un horno a ciento ochenta grados diez minutos, se saca, se deja enfriar y se sirven en la misma fuente.



Boquerones Macerados en Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, un vaso de vino blanco, medio vaso de vinagre, aceite, rebocina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas, se forman dos filetes por pescado, se lavan, se escurren y se secan. Se congelan cuarenta y ocho horas, se descongelan.

Se llevan los filetes de pescado a una fuente y se riegan con el vino blanco y el vinagre, se dejan marinar durante doce horas. Se sacan, se secan, se aderezan, se rebozan y se fríen en aceite.

Se toman acompañados con un vinillo rosado de aguja

36
...

Boquerones Macerados y Asados

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, un cuarto de kilo de col, un cuarto de kilo de zanahorias, doscientos gramos de arroz blanco, orégano, tomillo, aceite, vinagre, pimentón, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza y entrañas, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con aceite, vinagre, orégano, tomillo, pimentón, sal y pimienta. Pasada media hora se llevan a una fuente al horno a ciento cincuenta grados seis minutos.

Se rallan la col y la zanahoria en el robot (se puede hacer a mano) se ligan con el arroz y se maceran media hora con vinagre, aceite y azúcar. Se sirven los boquerones con la ensalada.



Boquerones Rellenos de Pimiento de Piquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de boquerones, una lata de pimientos de piquillo, dos huevos, harina, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se abren, se lavan, se escurren y se sazonan con sal y pimienta. Se coloca una tira de pimiento sobre un boquerón, se cubre con otro y se cierra con un palillo.

Se pasan por harina, se sacuden, se rebozan con huevo y se fríen en una sartén con abundante aceite. Se emplatan en una fuente, se acompañan con ensalada de lechuga y rodajas de limón.

Se pueden rebozar a la inglesa

37
...

Boquerones Rellenos de Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de boquerones, doscientos gramos de colmenillas, un huevo, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las colmenillas, se lavan, se escurren, se secan y se filetean. Se saltean en aceite con ajo picado y guindilla molida.

Se limpian los boquerones, se cubren los filetes de boquerón con laminas de seta, se cubren con otro filete, se cierran, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan, se escurren, se llevan sobre papel de estraza y se sirven.



Brécol con Bechamel y Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un brécol de medio kilo, dos vasos de bechamel, una docena de boquerones, una cucharada de culantro, seis lonchas de queso, seis lonchas de jamón, una cucharadita de anises, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el brécol con los anises, se corta en rodajas, se emplata en una fuente de horno y se reserva.

Se limpian los boquerones, se sacan los filetes, se limpian de espinas, y se llevan a la fuente sobre el brécol, se riega con una chispita de aceite y se hornea cinco minutos.

Se cubre con las lonchas de jamón y de queso, se le vierte la bechamel por encima, se le espolvorea queso rallado, se lleva al horno cinco minutos, pasados estos se gratina un minuto y se sirve.

38
...

Caldo de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de boquerones, una cebolla, un diente de ajo, un pimiento, un tomate, cuatro cucharadas de aceite, una chispa de comino molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se escaldan tres minutos en una cazuela con litro y cuarto de agua; se reservan.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo picado, cuando comience a pochar se añaden el pimiento troceado y el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos.

Se vierte el refrito en la cazuela, se le dan unas vueltas, se pasa por la batidora, se cuele con el chino y se sirve en sopera con cuscurros de pan frito.

Se le pueden poner además de boquerones, sardinas, caballas, jureles o todos juntos



Canelones de Boquerón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de boquerones en aceite, un paquete de espinacas, medio vaso de leche, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, media cebolla, aceite, queso rallado, mantequilla, un paquete de canelones.

PREPARACIÓN:

Se rehogan en aceite, los ajos picados, la cebolla, y las espinacas cocidas. Se hace una bechamel, a la que se añade el contenido de las latas de boquerones y se mezcla con el sofrito, con esta pasta se rellenaran los canelones.

Se cuecen los canelones el tiempo que indique el fabricante en el sobre y se rellenan.

En una fuente de gratinar untada con mantequilla, se coloca como base un poco de salsa de tomate, se colocan los canelones, y se recubren con salsa de tomate por encima, se les añaden mantequilla y queso rallado, se gratinan en horno fuerte.

Se pueden hacer con boquerones frescos cocidos en sustitución del boquerón en lata, y adornar con aceitunas negras tras gratinar

39
...

Cazuela de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, dos cebollas, medio vaso de aceite, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los boquerones a veinte grados bajo cero durante todo un día para evitar el anisakis, se descongelan, se limpian, se les quitan las espinas, se lavan y se escurren. En una sartén con aceite se dora la cebolla muy picada.

En una olla de barro se coloca una capa de boquerones, se riegan con aceite y se cubren con una capa de cebolla frita, se coloca otra capa de boquerones, se riega con aceite y se acaba con una ultima capa de cebolla frita.

Se riega con aceite, se espolvorea pimentón, se salpimenta y se lleva al fuego hasta que la cebolla este hecha. Se retira y se sirve.

Cebiche de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de boquerones, seis limones, una lata pequeña de maíz dulce, seis cucharadas de aceite, una cucharadita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se bate el aceite con el piri-piri, sal y pimienta, se traba una salsa picante. Se liga con el zumo de los limones y se reserva.

Se congelan los boquerones a menos de veinte grados durante veinticuatro horas, se descongelan, se limpian, se sacan dos filetes por pieza y se emplatan en una fuente de servir formando una sola capa.

Se riegan con la salsa de limón, se dejan macerar entre quince y treinta minutos y se sirven con el maíz dulce como acompañamiento.

Quedan como unos boquerones en vinagre poco hechos

40
...

Cogollos con Anchoa y Boquerón

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis cogollos de Tudela, doce boquerones en vinagre, doce filetes de anchoa, ocho cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta mezclando ocho cucharadas de aceite con tres de vinagre, sal y pimienta. Se reserva en salsera.

Se limpian los cogollos de hojas exteriores, se cortan en dos a lo largo, se emplatan en una fuente, se cubren con un boquerón en vinagre y una anchoa, se riegan con la vinagreta y se sirven.

Empanada de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

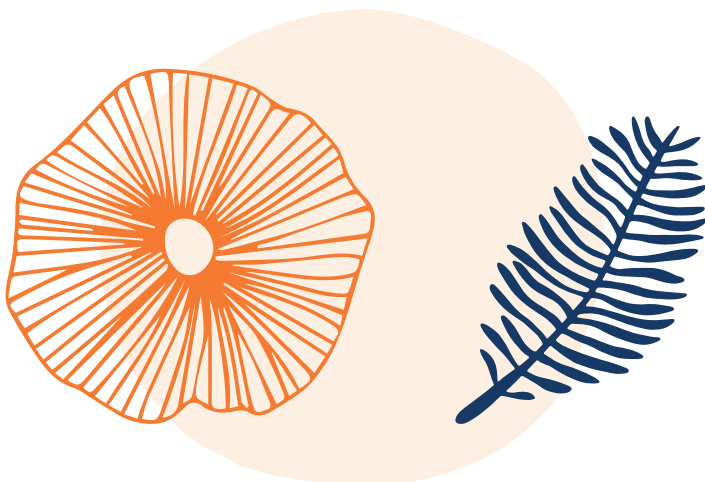
Dos hojas de hojaldre, dos cucharadas de aceite, medio kilo de boquerones, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, unas rodajitas de chorizo, medio limón, una hoja de laurel, un clavo de especia, unos trocitos de jamón serrano, tomate frito, un huevo y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones y se cuecen con agua, medio limón, la hoja de laurel y el clavo de especia; se reservan

En una sartén con aceite, se pican una cebolla, los ajos, el pimiento verde y la sal. Se sofríe a fuego muy suave, se añaden los boquerones, el chorizo, y el jamón. Pasados cinco minutos, se añade el tomate frito, se retira del fuego y se reserva.

Se forra una fuente de empanada untada de aceite con una hoja de hojaldre. Se vierte sobre ella el sofrito, se adorna con tiras de pimiento rojo, se tapa con la otra hoja, y se recogen los bordes, se pincha la masa y se hace un huequito en el centro como chimenea. Se unta con un poco de aceite y huevo batido, se deja en el horno a unos doscientos grados, como media hora. Se añade una cucharada de aceite por la boca, se deja reposar un cuarto de hora y se sirve.



Empanadillas Picantes de Boquerón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de empanadillas, una docena de boquerones, una cucharada de piñones, media cebolla, media patata cocida, una guindilla molida(piri-piri), aceite de oliva, medio vaso de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

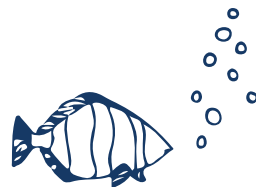
Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza; se fríen en aceite, se desmenuzan y se reservan.

En el mismo aceite se doran la cebolla y la patata cocida picadas muy fino, cuando doren se añaden la guindilla molida, los piñones, se saltean un momento, se añade la cerveza, se deja cocer para que reduzca. Se añaden los boquerones picados y se continua reduciendo hasta ligar una pasta.

Se rellenan las empanadillas, se cierran y se fríen en aceite muy caliente. Se sirven recién hechas.

42
...

Se puede hacer también con jureles



Ensalada con Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de boquerones, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, perejil, hierbabuena, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se fríen en aceite, se les quitan las raspas, se desmenuzan y se llevan a una fuente honda. Se pica el tomate sin piel ni pepitas, se cubren los boquerones con él.

Se majan en un almirez los ajos con la sal, una cucharadita de perejil picado a cuchillo y unas hojas de hierbabuena. Se riega con el zumo de limón, se espolvorea con pimienta molida, un chorrito de aceite y un vaso de agua fría; se remueve, se riega sobre el tomate y los boquerones, se lleva la ensaladera al fresco y se sirve.

Se puede preparar con boquerones en vinagre; en este caso hay que congelarlos antes de prepararlos para evitar intoxicaciones por anisakis

Pimientos de Piquillo Rellenos de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de pimientos de piquillo, tres cuartos de kilo de boquerones, dos cebollinos, una cucharada de perejil picado, ocho cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, cominos en polvo, un huevo, dos vasos de salmorejo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quitan las cabezas, las entrañas y las rasps. Se sacan los filetes limpios, sin espinas, se cuecen cinco minutos al vapor y se pican a cuchillo.

Se prepara una crema, se pica el huevo duro se le ligan la mostaza, el queso, sal y pimienta. Se bate suavemente hasta preparar la crema; se añade la crema a los boquerones picados, se espolvorea con el cebollino picado y media cucharadita de cominos, se salpimienta y se mezcla homogéneamente.

Se escurren los pimientos, se rellenan con la crema, se rebozan con huevo batido y se fríen someramente en aceite muy caliente. Se emplatan en platos individuales sobre lecho de salmorejo y se sirven.

Se puede hacer con pimientos, tomates, flores de calabacín, calabacín, berenjenas, etc.

43
...

Pincho de Merluza Rellena de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una guindilla, dieciséis boquerones. ocho trozos de lomos de merluza, un huevo, aceite de freír, ocho rebanadas de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En tres cucharadas de aceite se fríen dos dientes de ajo y unas arandelitas de guindilla; se añaden dieciséis boquerones fileteados y limpios, se saltean un minuto y se salpimientan..

Se cortan en dos los trozos de merluza, se rellenan con boquerones salteados. Se salpimientan, se cierran con un palillo, se pasan por huevo batido y se fríen hasta dorarlos; se colocan sobre una rodaja de pan levemente tostado y se sirven.

Pizza de Boquerones con Tomate y Mozzarella

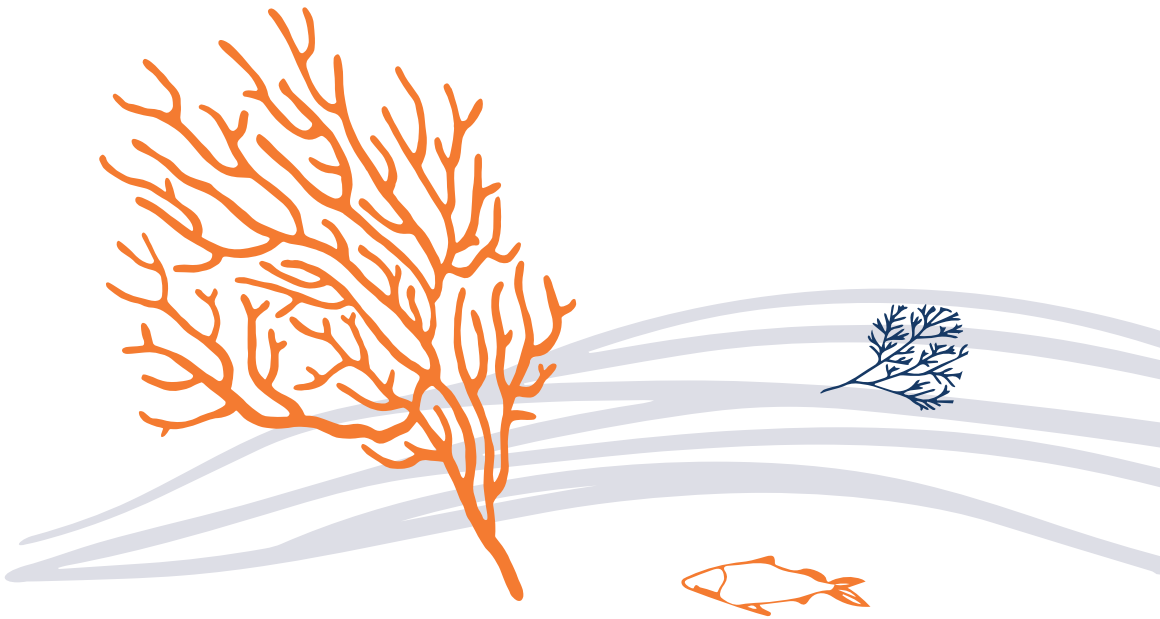
INGREDIENTES: (4 personas)

Una base de pizza, dos docenas de boquerones, tres tomates, cuatro cucharadas de queso mozzarella rallado, orégano, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones se eliminan la cabeza, las entrañas y las rasas, se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan.

Se unta una base de pizza con aceite, se cubre con rodajas de tomate, se salpimientan y se cubren con filetes de boquerón, se espolvorea con orégano y queso rallado, se decora con unas anchoas, se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se saca y se sirve.



Pizza de Paté de Queso y Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Una base de pizza congelada, un trocito de apio blanco picado, dos tomates, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una docena de boquerones, doscientos gramos de queso Philadelphia, dos cucharadas de aceite, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saca la base de la pizza de la nevera, se deja fuera todo el día para que descongele ella misma muy lentamente.

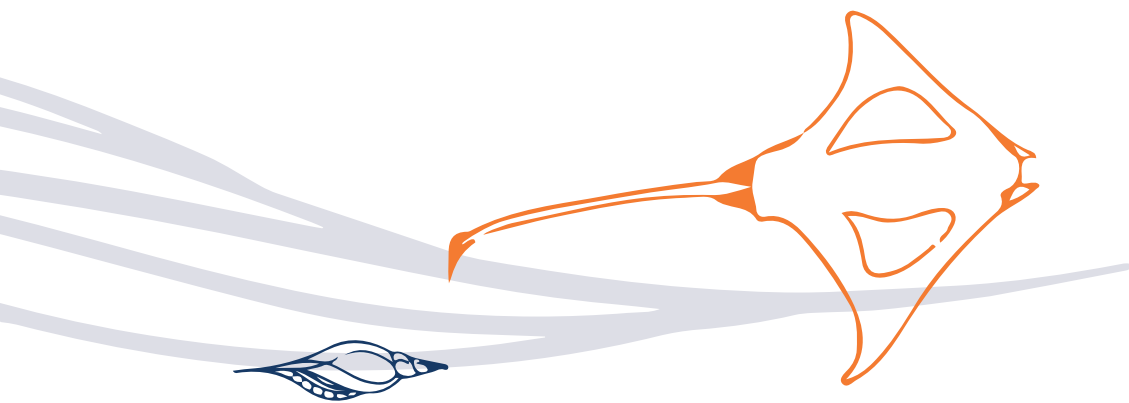
Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las tripas y las rasps, se sacan dos filetes por pieza y se reservan.

Se traba un paté con el queso fresco, el ajo machacado, el apio blanco muy picado y el perejil picado a cuchillo.

Se pincela la base de la pizza con aceite, se napa con el paté de queso fresco, se coloca una rodaja de tomate en el centro y los lomos de los boquerones formando radios. Se espolvorea con orégano, se colocan unas rodajas de tomate decorando y se pincela con aceite.

Se lleva al horno a doscientos grados el tiempo marcado por el fabricante de la pasta en el paquete, se saca y se sirve.

A los chiquillos les encanta y es una forma de conseguir que coman pescado. Se pueden colocar dos docenas de tiras de atún, dos docenas de tiras de filetes de dorada, una docena de filetes de sardina cortados a lo largo, etc.



Salsa de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

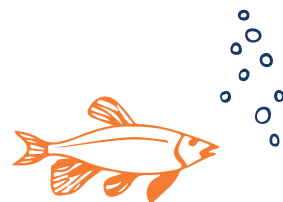
Medio kilo de boquerones, dos dientes de ajo, una cebolla, un tomate, un pimiento, cinco cucharadas de aceite de oliva, laurel, perejil, azafrán, harina, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se ponen cinco cucharadas de aceite, una vez caliente se echan los ajos picados, la cebolla, el pimiento, el tomate, el laurel, el perejil, el azafrán, sal y pimienta.

Una vez rehogado se agregan dos cucharadas de harina y se sofríen juntos. Se añaden los boquerones sin cabeza y espinas, se riega con agua para que hierva y espese. Se remueve, se pasa por el turmix, se cuela con el chino y se sirve en salsera.

Va muy bien para pescados azules



Sopa de Boquerones con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de chirlas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, dos tomates, medio kilo de boquerones, un pimiento, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, dos hebras de azafrán, media cucharadita de pimentón, hierbabuena, cuscus, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quitan las entrañas y las cabezas.

Se prepara un refrito con el pimiento, el tomate, la cebolla, se pica el ajo, se añaden el laurel, el azafrán y el pimentón.

Se abren las chirlas, se quitan las cáscaras, se añaden al refrito, se añade el caldo de abrir las, agua hasta cubrir y cuando rompa a hervir, se añaden los boquerones, se salpimentan y se deja cocer cinco minutos. Se añaden la hierbabuena, los cuscus y se sirve.

Tallarines con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de tallarines, una lata pequeña de anchoas, dos tomates, seis cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, una cucharadita de albahaca molida, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los tallarines en agua con sal y una cucharada de aceite siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete.

Se escaldan los tomates un minuto en agua hirviendo, se pelan y se eliminan las pepitas; se saltean en una sartén con aceite, los ajos picados, el perejil picado a cuchillo y la albahaca. Se cocina diez minutos, se deja atemperar y se lleva al turmix con las anchoas y su aceite.

Se vierte una parte sobre los tallarines y se sirven con el resto de la salsa aparte en salsaera.

Es conveniente no verter toda la salsa pues hay quien prefiere la pasta con menos

Tallarines con Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro ajos, dos pimientos, una cebolla, dos tomates, tres hebras de azafrán, seis cucharadas de aceite, un cuarto de kilo de tallarines, medio kilo de boquerones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quitan las cabezas, las tripas y las raspas. Se sacan dos filetes por pescado, se lavan, se escurren y se reservan.

En una cazuela con aceite se saltean el ajo picado y la cebolla cortada en juliana, cuando transparente la cebolla se añaden el pimiento troceado, el tomate picado sin piel ni pepitas, el azafrán, se rehoga ocho minutos, se colocan los filetes de boquerón y se cocinan cinco minutos.

Se cuecen los tallarines en agua con dos cucharadas de aceite y sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se refrescan, se escurren y se sirven en una ensaladera con los boquerones aparte como si fuesen una salsa.

Se pueden ligar los tallarines con los boquerones, no es conveniente, pues se termina ahogando la pasta al no poder calcular cantidades

Tarta de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de boquerones, dos cucharadas de harina, cien gramos de pan rallado, medio vaso de aceite, orégano, una cucharada de vinagre, media nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se lavan y secan.

En una cazuela de barro untada con mantequilla, se espolvorea con harina y se coloca una capa de boquerones, se espolvorean con pan rallado, orégano, sal y pimienta, se coloca otra capa de boquerones, se sazona de igual modo y se repite la serie.

Cuando se terminan se riega sobre la ultima capa de pan rallado, el aceite ligado con el vinagre, se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que gratine la superficie. Se sirven en la misma fuente.

48
...

Tarta de Boquerones II

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de boquerones, dos hojas de hojaldre, tres tomates, una cebolleta, aceite, una cucharada de hierbas aromáticas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se eliminan las cabezas, las tripas y las raspas, se lavan, se escurren y se secan sobre papel de cocina.

Se forra un molde desmontable con la hoja de pasta, se le ralla el tomate sin piel ni pepitas, se colocan los boquerones encima, se salpimentan y se cubren con una capa muy fina de tomate rallado, se le pican la cebolleta, las hierbas picadas, se riega con aceite, se cubre con la segunda hoja de hojaldre, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinticinco minutos, se saca, se atempera y se sirve.

También se prepara sin cubrir con el hojaldre, en este caso se tapa con papel de aluminio

Tarteletas de Boquerones

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de boquerones, pasta de hojaldre, ensaladilla rusa, mayonesa, vinagre, un tomate, ajo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas; se lavan, escurren y secan. Se llevan a una fuente, se riegan con el vinagre, se dejan macerar cuatro horas, se lavan, se riegan con perejil picado y aceite, se reservan veinticuatro horas.

Se forran cuatro moldes de horno para cestitas con el hojaldre, se llevan al horno y se doran. Se les coloca en el fondo una chispa de tomate rallado sin piel ni pepitas, se rellenan con la ensaladilla, se cubren con los boquerones y se napan con mayonesa. Se sirven frías.



Tostadas Mediterráneas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de chapata, cuatro rebanadas de pan de barra integral, cuatro rodajas de tomate, ocho boquerones, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, cuatro espárragos verdes, cuatro pimientos del piquillo, una cucharada de piñones, cuatro anchoas, un diente de ajo, media cucharada de perejil picado, aceite de oliva y sal.

PREPARACIÓN:

Se trituran una cucharada de piñones, las anchoas, una cucharadita del aceite de las anchoas, dos cucharadas de aceite de oliva. Se reserva la salsa.

En una sartén untada con aceite se tuestan las rebanadas de pan de chapata, las rodajas de tomate y los espárragos abiertos en libro.

Se untan las tostadas de chapata con la salsa de piñones, se coloca encima un espárrago y una rodaja de tomate. Se espolvorea con queso rallado y perejil picado.

Se limpian los boquerones, se les quitan las espinas y se fríen en aceite. Se rellenan los pimientos con un boquerón y se cubren con otro boquerón abierto.

Se tuesta la rebanada de pan integral, se pincelan con ajo majado con dos cucharadas de aceite, se cubren con el resto de la salsa de piñones y se montan los platos con una tostada de cada tipo de pan como las hemos descrito y un pimiento relleno con boquerón por encima.



Caballa

Scomber scombrus



51
...

La caballa es un pescado de cuerpo alargado con pequeñas escamas con un tamaño normal de palmo y medio. Su coloración es verdoso-azulada en el dorso y plateado en el vientre y los flancos. No posee vejiga natatoria.

Su hábitat es pelágico, suele vivir en bancos a una profundidad de unos doscientos cincuenta metros, pero tiene la característica de acercarse a la costa en las épocas de reproducción y subir a superficie para cazar y alimentarse, ya que su dieta es a base de crustáceos planctónicos, alevines de boquerón y sardina.

Se trata de un pescado azul con un diez por ciento en grasas y un dieciocho por ciento de proteínas. Su grasa es rica en aceites poliinsaturados y omega 3.

Hay otra especie *scomber japonicus*, denominada estornino de características similares, solo varía en que es algo mayor y que la coloración ventral tira hacia el amarillo. Tiene vejiga natatoria. Esta especie es la base de una potente industria conservera de la caballa.

Hay un hecho curioso. En la costa de Huelva, se denomina caballa y se comercializa como caballa del sur el *scomber japonicus*, y se denomina tonino al *scomber scombrus*.

Aguja de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, ocho agujas de hojaldre, una cebolla, un pimiento, un tomate pequeño, un huevo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quitan las cabezas, las entrañas, las aletas y las raspas, se sacan dos filetes por pescado y se trocean.

Se rehoga la cebolla en dos cucharadas de aceite, cuando poche se añaden el pimiento picado y el tomate. Pasados unos minutos se añade la caballa troceada y se guisa cinco minutos.

Se rellenan las agujas, se cierran con huevo batido, se pincelan con huevo y se llevan al horno un cuarto de hora. Se sirven.



52
...

Arroz Frito con Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, una zanahoria, un tallo de apio, una caballa, tres vasos de arroz blanco, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le quitan la cabeza, las tripas y las raspas. Se sacan dos filetes, se trocean y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando se vuelve transparente, se añade la zanahoria cortada en rodajas, cuando este rehogada, se añade la caballa, se remueve y se cocina cinco minutos, se añade el arroz cocido, se continua salteando, se añade el tomate frito, se salpimenta, se riega con perejil picado y se sirve.

Aunque se puede servir como plato, de hecho se utiliza como acompañamiento de pescados asados. El perejil se puede sustituir por culantro

Berenjena Frita con Caballa y Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce rodajas de berenjena sin piel, una cucharada de aceite, doce langostinos pelados, doce lonchitas de caballa cocida, doce rodajitas de queso fresco, un vasito de mayonesa y doce alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se pela la berenjena y se corta en rodajas, se pasa por harina y se fríe en aceite. Se cubre con la rodaja de queso fresco, la lonchita de caballa cocida, el langostino, se napa con mayonesa y se corona con la alcaparra. Se sirven al momento, que no se enfríen, pierden su gracia.

Receta de Bárbara. Va muy bien en aperitivos de bodas, convenciones etc.

Berenjenas Cubiertas

53
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos berenjenas grandes, media cebolla, dos dientes de ajo, dos caballas, un vaso de tomate frito, tres cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de queso rallado, una cucharada de orégano, media cucharadita de azúcar, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se cuecen en agua con sal y una hoja de laurel.

Se cortan las berenjenas en rodajas a lo largo. Se meten en agua con sal para que suelten liquido y no ennegrezcan.

Se saltea la cebolla con aceite, cuando este transparente se añade el ajo picado, cuando doren un pelin se añade la caballa desmigada, se remueve y se cocina un par de minutos. Se riega con el tomate frito, se añade el azúcar, cuando hierva, se añaden el pan rallado, el queso rallado y se salpimenta; se deja cocinar a fuego lento.

Se sacan las berenjenas del agua, se escurren, secan y se fríen en aceite de oliva, se cubren con el preparado, se riegan con el perejil, queso rallado y se sirven.

Hay quien las gratina unos minutos en el horno, nosotros las preferimos sin gratinar, con el gratinado quedan más secas.

Briks de Caballa en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pasta brik, una lata de caballa en aceite, perejil picado, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se cortan las hojas de pasta en dos porciones, se rellenan con una presita de caballa en aceite, se cierran en caja o en mantecado.

Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se introduce en el horno a doscientos grados hasta que dore la pasta a nuestro gusto, se sacan, se dejan enfriar y se sirven.

54
...

Caballa a la Barbacoa con Wasabi

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, medio vaso de aceite, nuez moscada, dos cucharadas de jengibre rallado, una chispa de piri-piri, salsa wasabi y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se eliminan las cabezas y las entrañas, se abren a la espalda y se reservan.

Se liga una salsa wasabi, ligando un vaso de vino, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de nata, una cucharada de wasabi rallado, dos cucharadas de azúcar. Se lleva a un cacillo, se lleva a ebullición y se reduce a la mitad.

Se liga el aceite con las especias, se untan las caballas con él y se dejan marinar una hora. Transcurrida esta, se asan las caballas a la brasa. Una vez hechas se riegan con salsa wasabi y se sirven.

¡¡Ojo, que pican!!



Caballa a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, medio kilo de patatas, dos vasos de tomate frito, un tomate, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, tres cucharadas de pan rallado, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas y se sacan ocho filetes, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se llevan a una fuente de horno, untada con aceite y emplatada con rodajas de tomate, se riegan con el zumo de los limones, se napan con el tomate frito, se espolvorean con pan rallado y se llevan a un horno a doscientos grados quince minutos.

Se pelan las patatas, se cortan en daditos pequeños y se llevan a una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite en la que se han rehogado los dientes de ajo y la cucharada de perejil, se salpimenta y se cubren con agua. Se cuecen veinte minutos y se añaden sobre ellas los filetes y su salsa; se sirven calientes.

55
...

Caballa a la Cartuja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, tres cucharadas de zumo de limón, media lata de filetes de anchoa, cuatro cucharadas de aceite de oliva, cuatro cebollas medianas, cuatro zanahorias, cuatro cogollos de lechuga, cien gramos de acedera, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se escaldan un par de minutos en agua hirviendo para quitar la grasa sobrante. Se secan, se mechan con las anchoas y se reservan.

Se rehogan en una cazuela de barro con aceite, la cebolla picada, la zanahoria cortada en rodajas, se añade el pescado y se le da la vuelta pasados dos minutos. Se dispone a su alrededor la lechuga, se tapa con la acedera, se salpimenta y se continua rehogando unos minutos.

Se añade el vino y se continua la cochura durante media hora. Se emplata la acedera en un extremo de la fuente, la zanahoria y la cebolla en el otro extremo, en el centro el pescado y se rodea con los cogollos de lechuga. Se riega con el caldo y se sirve.

Caballa a la Crema de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomos de caballa, una hoja de laurel, cincuenta gramos de mantequilla, dos naranjas, un vasito de fumé de pescado, dos cucharadas de harina, una copa coñac, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los lomos de caballa, con medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias unos cinco minutos. Se escurren, se emplatan y se reservan.

En un cazo se derrite la mantequilla, se rehoga la harina hasta que dore, se le agregan el fumé de pescado, la copa coñac y las ralladuras de las naranjas. Se remueve para que no forme grumos y se cuece a fuego lento unos diez minutos.

Se retira del fuego, se remueve y se añade el zumo de naranja lentamente, hasta que ligue todo bien. Se añade la crema sobre los lomos de caballa y se sirven.

56
...



Caballa a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo caballas, una cebolla, una zanahoria, dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre de manzana, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se sacan dos filetes por pieza y se cortan en filetes más pequeños. Se reservan.

En una cazuela de barro se echa el aceite, se corta la cebolla en rodajas, la zanahoria en rodajas, se añaden el laurel y el ajo, se refrie y pasados un par de minutos se añade la caballa en filetes pequeños, se añaden el vino blanco y el vinagre; se deja hervir un cuarto de hora, se espesa la salsa con un poco de harina, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Caballa a la Perdiz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas de ración, cincuenta gramos de tocino entreverado, un chorrito de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, pan rallado, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, caldo de carne, una onza de chocolate, unas rebanaditas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza y se llevan a una cazuela, se añaden el aceite, la panceta derretida (se puede poner tocino añejo), la cebolla pelada y partida en gajos, el laurel, el vino, el caldo de carne desleído en un poco de agua, los dientes de ajo, el chocolate rallado y un poco de agua. Si se quiere espesar se añade pan rallado.

Se cuece diez minutos, se saca el pescado y se pasa el resto por un chino, si hay mucho caldo se reduce a una salsa.

Se emplata el pescado, se riega con la salsa y se sirve con rebanaditas de pan frito.

57
...

Caballa a la Provenzal

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, siete cucharadas de aceite, un limón, dos cucharadas de perejil, tomillo, eneldo, cominos, una cebolla, dos dientes de ajo, tres tomates, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se le ligan dos cucharadas de aceite, dos de zumo de limón, se espolvorean con tomillo, eneldo y comino molidos; se llevan al frigorífico.

Se sofríe la cebolla con el aceite restante, cuando comience a blanquear, se le añaden las caballas y el aliño. Se añaden el ajo machacado, el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se continua confitando otros diez minutos.

Se riegan con el vino, se les añade la harina para que espese la salsa y se llevan a un horno a ciento ochenta grados durante media hora. Se emplatan, se riegan con la salsa, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

Caballa a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una cucharada de harina de freír pescado, un huevo duro, dos pimientos morrones, dos vasos de tomate frito, cuatro dientes de ajo, medio vasito de aceite, una guindilla chiquita, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas y se sacan cuatro filetes por pieza, se reservan.

En una sartén con aceite, se rehogan los pimientos morrones en tiras, la guindilla picada y el tomate frito, se les dan unas vueltas, se dejan cocinar cinco minutos, se añade un huevo duro picado, se pasa por el chino y se reserva.

En cazuela aparte se doran los ajos fileteados en aceite, se sacan, se pasan por el almirez, se añade un chorrito de aceite, se salpimienta y se reserva.

Se salpimientan los filetes de caballa, se pasan por harina, se fríen en la misma cazuela y aceite que los ajos. Cuatro minutos por cada lado hasta que doren. Se riegan con la salsa de ajo aceite, se les vierte la salsa de tomate, se remueve y se deja cocinar cinco minutos más.

Se sirven calientes nada mas apartar la cazuela del fuego, con rebanadas de pan frito.

Receta familiar muy antigua, quizás de la bisabuela. Como era de Santa Coloma, le tenía mucha afición al pan frito en las comidas

Caballa al Ajillo Pepín

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de caballa, medio vasito de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la caballa en agua con sal y vinagre. Una vez cocida se filetea y se reserva.

En un mortero se majan los ajos, con el comino y unas cucharadas de vinagre. Se salpimientan los filetes de caballa, se pasan por el majado y se emplatan en una fuente. Se riegan con aceite hasta cubrir, se le pican unos dientes de ajo y se deja veinticuatro horas. Se sirve fría.

Caballa al Ajo Arriero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas de ración, cinco dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una cucharada de harina de freír pescado, un huevo duro, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, entrañas, aletas y escamas, se trocean, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se reservan en una olla de barro.

En la misma sartén con el aceite colado se fríen los ajos picados y el laurel, se añade el vinagre, se rehoga unos minutos y se riega sobre el pescado. Se le ralla el huevo duro y se añade un poquito de agua, se cuece un cuarto de hora y se sirve.



59
...

Caballa al Albero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, medio kilo de patatas, medio kilo de cebollas, seis huevos, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, sal, pimienta negra molida y pimienta blanca molida.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado y se escalda un par de minutos. Se desmiga y se reserva.

Se pelan las patatas, se cortan en paja y se fríen, dorando sin quemar.

En una cazuela de barro se rehogan la cebolla cortada en aros y el ajo picado, cuando comienza a pochar se añade el pescado, cuando comienza a dorar se añaden los huevos batidos y las patatas, se revuelve, se salpimenta, se riega con el perejil y cuando cuaje el huevo se sirve, aunque debe quedar jugoso.

Caballa al Estilo Mozárabe

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una cebolla, cuatro dientes de ajo, medio pimiento rojo, medio pimiento verde, un vasito de tomate natural triturado, dos cucharadas de azúcar, pasas, sal y pimienta.

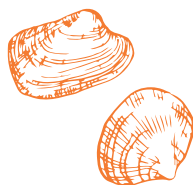
PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa de cabeza, aletas, entrañas y raspas. Se sacan cuatro filetes por pieza. Se reservan.

En una cazuela de barro, sofríe la cebolla con los ajos, los pimientos (todo muy picadito), se le añade el tomate y se cocina un cuarto de hora

A la caballa se le da en una plancha vuelta y vuelta, se añade a la cazuela, se cocina cinco minutos, se le añade el azúcar y se emplata. Se le riegan las pasas por encima y se sirve.

60
...



Caballa al Horno con Tocino

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, dos cebollas, tocino fresco, medio vaso de aceite, medio vaso de vino blanco.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, entrañas y raspas, Se llevan a una fuente refractaria, se le pican la cebolla y tocino en la misma cantidad en peso que las cebollas, se cubren las caballas con medio vaso de aceite y medio vaso de vino blanco, se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que el pescado esta hecho.

Se pica la salsa en la trituratora, se corta el pescado en rodajas, se riega con la salsa y se sirve.



Caballa al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, cuatro picatostes, dos cucharadas de pimentón, un vaso de aceite, una cucharada de granos de pimienta, ocho dientes de ajo, cuatro cebolletas, cuatro cucharadas de vinagre de manzana, sal y pimienta.

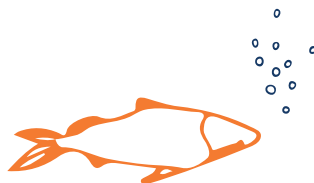
PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se doran en aceite, se espolvorean con pimentón y se cubren de cebolleta picada, se deja macerar en la sartén con el aceite.

Se saca el pescado, se añaden al aceite con la cebolleta, el vinagre, los granos de pimienta y los ajos cortados en dos. Se lleva al fuego y cuando hierve se añaden los filetes de caballa y se cocinan un par de minutos.

Se dejan enfriar y posteriormente se llevan a la nevera, se dejan de un día para otro y se sirven con ensalada.

Queda un escabeche diferente al usual



61
...

Caballa Aliñada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, medio vaso de aceite, un limón, una cucharada de perejil picado, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, medio tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza y entrañas, se llevan a una olla con agua, laurel y sal. Se cuecen, se limpian de piel y de espinas, se desmenuzan y se llevan a una fuente de servir en la que se ha colocado un poco de aceite. Se le pican los ajos, se le esparce el perejil, se riega con zumo de limón, se le ralla el medio tomate, pelado y sin pepitas, se cubre con el resto del aceite y se deja reposar unas horas.

Caballa Aliñada sobre Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, cuatro gurumelos hermosos, dos limones, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, medio vaso de coñac, dos cucharadas de azúcar, dos cucharadas de culantro picado, dos cucharadas de eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gurumelos, se filetean en carpacho, se llevan a una fuente y se marinan dos horas con el zumo de los limones.

Se limpian las caballas, se eliminan las cabezas, las entrañas, las aletas y las espinas. Los filetes que se obtienen, se maceran con el coñac, el azúcar, el eneldo, se aderezan y se dejan macerar durante veinticuatro horas.

Se liga una vinagreta con el aceite, el vinagre y el líquido de macerar el pescado.

Se emplatan los gurumelos, sobre ellos los filetes de caballa enrollados como anchoas, se riegan con la vinagreta, se espolvorean con culantro y se sirven.

62
...



Caballa Asada a la Pimienta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, ocho patatas, cuatro dientes de ajo, perejil, un limón, sal gorda y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien las caballas, se sacan los filetes, y se lavan. Se aderezan con sal gorda y pimienta, se asan a la brasa dándoles la vuelta de vez en cuando para que asen pero no se quemen.

Se acompañan con verduras cocidas, se rocían con zumo de limón, perejil picado a cuchillo y ajo picado.

Caballa Asada con Salsa Cruda de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho caballitas, dos dientes de ajo, una cucharada de pepitas de culantro, una guindilla medianita, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, una chalota, tres tomates, una ñora, dos cucharadas de culantro picado, media cucharadita de mezcla berebere de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballitas de cabezas, raspas y entrañas, se sacan los filetes cuatro por pieza, se lavan muy bien, se secan y se reservan en una fuente.

Se prepara un tahim suave majando en un almirez el ajo, las pepitas de culantro, la guindilla, la mezcla berebere de especias y la sal; se añade la ralladura de un limón, el zumo de un limón y cuatro cucharadas de aceite, se continua majando hasta que ligue íntimamente. Se riegan los pescados con el tahim y se dejan marinar un par de horas, dándoles la vuelta de vez en cuando para que tomen bien el sabor.

Se pasan por un chino los tomates pelados y sin pepitas, la chalota pelada y picada, la ñora que habremos tenido en remojo al menos una hora, se salpimienta y se reserva en un cuenco.

Se asan los filetes de caballa, bien a la plancha, a la parrilla o la barbacoa, se emplatan, se riegan con la salsa de la marinada y se acompañan con la salsa cruda de tomate aparte en salsera

63
...

Caballa Asada como en Punta Umbria

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una cucharada de orégano, un tomate, dos dientes de ajo, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quitan las tripas, se lavan y se reservan.

Se majan los ajos en un almirez, se salpimientan, se ligan el orégano, el tomate rallado y el vinagre.

Se rellenan las caballas con la crema, se cierran y se asan a fuego muy bajo en la plancha. Se sirven acompañadas de pimientos asados.

Caballa Asada en Bolsa de Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caballas, una zanahoria, una rama de apio pequeña, una cebolleta, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, tomillo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quitan las cabezas y las entrañas, se salpimentan y se llevan a una bolsa de asar, se recubren con una mezcla de zanahoria rallada, apio cortado muy fino, cebolleta cortada muy fina, una cucharada de perejil picado, la hoja de laurel, una cucharadita de tomillo molido, se cierra la bolsa y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se corta la bolsa, se quita la hoja de laurel, se emplata el pescado en una fuente y se sirve.



Caballa con Bechamel y Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio litro de leche, un cuarto de kilo de calabaza roja, nuez moscada, una cucharada de perejil, aceite, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, entrañas y espinas, se sacan dos filetes por pieza.

Se liga una salsa bechamel con la mantequilla, harina y leche. Se salpimenta y se le ralla nuez moscada. Se reserva.

En una cazuela de barro con aceite, se saltea la calabaza cortada en dados diminutos, cuando dore se añade la caballa, se riega con la bechamel, se espolvorea con queso rallado, perejil picado y se sirve.

Caballa con Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, medio kilo de calabaza roja, dos dientes de ajo, dos tomates, dos caballas, media cucharadita de orégano, una chispa de piri-piri, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, entrañas y raspas; se sacan cuatro filetes por pieza.

Se saltea con tres cucharadas de aceite la cebolla picada, cuando dore un pelin, se añade el ajo cortado en rodajas, cuando dore, se incorpora el tomate picado, pelado y sin pepitas, cuando haya soltado el agua, se añaden la caballa, el orégano, la calabaza picada en dados diminutos, se cocina, se salpimenta y se sirve.



65
...

Caballa con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, un limón, una cebolla, tres cucharadas de aceite, un tomate, doscientos gramos de champiñones, una cucharadita de comino picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se sacan los filetes y se llevan a una cazuela de barro. Se riegan con el zumo de limón y se dejan reposar un cuarto de hora.

Se rehoga la cebolla picada cuatro minutos, se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se rehoga cinco minutos más, se añaden los champiñones picados, se salpimenta y se riega con el comino molido. Se cocina diez minutos.

Se añaden las caballas, se baja una chispita el fuego y se dejan cocer un cuarto de hora, que se hagan y tomen el sabor. Se deja reposar cinco minutos y se sirven en la misma cazuela.

Fideos con Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de caballa, un cuarto de kilo de fideos, una cebolla, un tomate, un pimiento, dos dientes de ajo, una cucharadita de perejil, una cucharadita de hierbabuena, tres hebras de azafrán, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian bien las caballas, se eliminan las cabezas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza y se trocean. Se pasan por aceite hirviendo, vuelta y vuelta, se sacan y se reservan.

Se incorpora a una cazuela el aceite de pasar las caballas y en él se rehoga la cebolla picada cinco minutos, se añade el tomate pelado y sin pepitas, junto al pimiento troceado. Se continua el rehogado otros cinco minutos.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil, la hierbabuena y el azafrán. Se salpimienta el majado y se incorpora a la cazuela, se le dan unas vueltas, se añaden los fideos, se cubren con agua y se cuecen el tiempo marcado en el paquete menos dos minutos. Se añaden las caballas, se cuecen dos minutos y se sirve el plato.

Filetes de Caballa Algarvia

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, dos cebollas, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, una cucharadita de culantro, cuatro cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, media pastilla de caldo de pescado, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quita la piel, se sacan los filetes, y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se añaden las cebollas cortadas en medias lunas, el pimiento en medias lunas, los tomates en medias lunas, se agregan el ajo laminado, el vino blanco, la pastilla de caldo desleída en una chispa de agua, las gotas de tabasco, se salpimienta y se lleva a la lumbre a rehogar. Se reserva.

Se aliñan los filetes de caballa con sal y vinagre, se pasan por harina, se doran y se llevan a una fuente de horno, se les vierte por encima el rehogado y se llevan a horno bajo diez minutos. Transcurridos estos se sirven.



Filetes de Caballa a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, cuatro chalotas, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de vino blanco, una cucharadita de sémola de maíz, tres cucharadas de alcaparras, dos huevos duros, un chorrito de aceite, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro picado, medio vaso de nata, media trufa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se sacan los lomos, se eliminan las espinas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado, se reservan.

En una batidora se ligan el vino blanco con la mostaza, las alcaparras, los huevos duros picados y la trufa, se salpimienta. La salsa que se forma se deja reposar, se reserva.

En una sartén con aceite, se añade la mantequilla y se fríen los lomos de caballa. Se reservan. En la misma sartén y aceite, se rehogan las chalotas picadas y los ajos. Se agrega la salsa que se había reservado y se deja cocer a fuego muy bajo un cuarto de hora. Se añaden los lomos de pescado y se cocina cinco minutos. Entretanto se liga con la nata, la harina de maíz, se incorpora a la sartén y se continua cociendo cinco minutos más.

Se sacan los lomos de pescado a una fuente, se riegan con la salsa de nata, se espolvorea con el culantro picado. Se sirven en el acto.



Filetes de Caballa en Puré de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caballas, una patata, un puerro, un trocito de calabaza, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate, seis cucharadas de aceite, unos piñones, un vaso de vino, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen la patata, el puerro y la calabaza, se pasan por el pasapurés y se liga un puré espeso.

Se limpian las caballas, se les quitan las cabezas, las entrañas, las raspas y se sacan dos lomos por pescado. Se llevan a una cazuela con agua y se sacan cuando rompe a hervir. Se les quitan el resto de las espinas.

En una olla de barro con aceite, se rehoga una cebolla, cuando dore se añaden el ajo laminado, el tomate, las ventrescas de las caballas, se salpimienta, se añaden los piñones y se pasa por el turmix, se añade el vino.

Se emplata individualmente el puré, se colocan encima los lomos de pescado, se riegan con la salsa de caballa, se adorna con tiras de pimiento y se sirve.

68
...



Flor de Calabaza con Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla pequeña, medio vaso de maíz dulce (elote), seis flores de calabaza, dos caballas, una chispa de piri-piri, cuatro cucharadas de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

En una cazuela de barro con aceite, se saltea la cebolla, cuando esta blanquea, se añaden los granos de maíz dulce, el piri-piri, se deja cocer hasta que el maíz este a nuestro gusto.

Se añade la flor de calabaza picada y cuando marchite, las migas de caballa. Se remueve, se salpimienta y se sirve.

Hamburguesas de Caballa y Mojama

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de caballa, cuatro lonchas de mojama, cuatro rebanadas de pan de molde, pimentón, cuatro huevos, perejil, un limón, unas cucharaditas de cebolla frita, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se le quita la corteza a las rebanadas de pan de molde y se fríen en aceite; se reservan sobre un trozo de papel de cocina, que escurran y suelten el aceite.

Se limpian las caballas, se sacan los filetes y se pican a cuchillo junto a la mojama, se le añaden las ralladuras del limón, los huevos batidos, el pimentón, el perejil picado y se homogeniza. Se hacen las hamburguesas y se fríen en aceite de oliva por ambos lados.

Se emplatan los picatostes, sobre ellos las hamburguesas, unas rodajas de limón de adorno y unas cucharadas de cebolla frita como salsa.

69
...

Lasaña de Berenjenas y Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una berenjena grande, dos huevos duros, doscientos gramos de champiñones guisados, cuatro pimientos de piquillo, dos caballas, cuatro cucharadas de queso rallado, tres vasos de leche, cuatro cucharadas de harina, una tacita de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se maceran en aceite.

Se pela la berenjena y se corta en rodajas, se pone en remojo en agua con limón y sal. Se saca, se escurre y se seca con papel de cocina. Se pasa por harina y se fríe.

Se prepara una bechamel con la leche, la harina y aceite.

En una fuente de horno untada con aceite se colocan, una capa de berenjena, una capa de huevos duros en rodajas, los pimientos en tiras, otra capa de berenjena, una capa de bechamel, los champiñones, la caballa desmenuzada y otra capa de berenjena, se cubre con la bechamel, se espolvorea el queso y se lleva al horno unos minutos, hasta que este hecha.

Lasaña Fría de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de lasaña, dos caballas, doce lonchitas de mojama, doce lonchas de queso fresco, unas alcaparras, un vaso de mayonesa, una cucharada de mostaza francesa, zanahoria encurtida, un huevo duro y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

Se cuece la lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Una vez cocidas las hojas, se sacan se escurren y se secan.

Se emplata en una fuente, un lecho de hojas de lasaña, una capa de migas de caballa, una capa de lonchas de queso fresco; se repite la serie terminando con una capa de hojas de lasaña. Se riega con la mayonesa ligada con la mostaza, se adorna con alcaparras y zanahoria encurtida, se le ralla el huevo duro y se sirve.

70
...

Lomos de Caballa a la Cazuela



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, dos cebollas, dos cucharadas de perejil, una cucharada de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sacan los lomos de las caballas, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con un chorrito de aceite se echa una capa de cebolla picada y perejil picado, se ponen los lomos de caballa, se tapan con otra capa de cebolla picada y perejil picado. Se espolvorea con pimentón y se riega con aceite.

Se lleva a un fuego bajo y se deja cocinar como media hora, agitando la cazuela de vez en cuando para que no se pegue. Se sirve en la misma cazuela.

Lomos de Caballa con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, ocho lonchas de jamón, ocho cucharadas de aceite, un manojo de berros, una cucharada de culantro molido, vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas y se retiran los lomos; se lavan, se secan, se salpimientan y se envuelven en una loncha de jamón.

Se fríen en aceite abundante durante unos minutos y se sirven con guarnición de patatas y ensalada de berros con culantro aliñada con vinagreta.

Lomos de Caballa con Salsa de Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una lata de maíz de ochenta gramos, una cebolla, medio vaso de vermú, un vaso de nata, medio kilo de patatas, un manojito de cebollinos, aceite, harina de freír pescado, una bolsa de puré de patatas, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les sacan los lomos, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se prepara el puré de patatas con la leche y agua siguiendo las instrucciones del fabricante. Se le puede añadir una cucharada de mantequilla.

En una cazuela de barro, se prepara una salsa rehogando la cebolla picada, cuando dore se añade el maíz, se continua con el rehogado. Se añaden el vermú, la nata, se salpimienta y se lleva a ebullición, que reduzca un poquito. Se deja enfriar un poco, se pasa por la batidora, se cuele con un chino y se reserva.

Se pelan las patatas, se cortan en paja, se fríen con aceite y se reservan.

Se montan los platos individualmente, una base de puré, sobre él los lomos de caballa, se cubre con las patatas paja y se riega con la salsa.

Se acompaña el plato con un vino joven del Condado.

Medallones de Caballa con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, un vasito de vino blanco, un manojo de espárragos trigueros, un cuarto de litro de caldo de carne, ocho cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se sacan los filetes, se pasan por harina de freír pescado y se doran en aceite.

Se sacan de la sartén, se escurre el aceite y se llevan a una olla de barro, se riegan con el vino, el caldo de carne y se lleva al fuego.

Cuando el caldo haya reducido a un tercio de su volumen, se añade la mantequilla, se cocina unos minutos hasta que ligue una salsa.

Se fríen los espárragos, se añaden a la cazuela y se sirven.

Medallones de Caballa y Sésamo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una cucharada de mostaza francesa, una cucharada de semillas de sésamo, una cucharada de culantro, una berenjena, unas rodajas de mandioca, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quitan las cabezas, las entrañas, las rasas, se sacan y se reservan.

Se cortan la berenjena y la mandioca en rodajas lo más finas posibles, como patatas a la inglesa y se fríen en aceite de oliva. Se dejan reposar para que escurran el aceite.

Se asan los filetes de caballa al gusto de quien se los va a comer, se napan alrededor con mostaza ligada con semillas de sésamo y se sirven acompañados de rodajas de berenjena y mandioca.

Melón Relleno de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un melón, dos caballas, cien gramos de jamón cocido, unos champiñones marinados, un limón, un vaso de mayonesa, dos cucharadas de ketchup, media copa de coñac, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

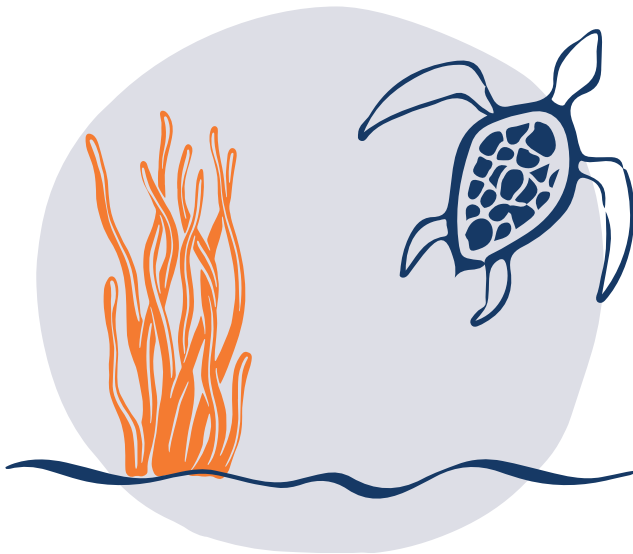
Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se maceran en aceite.

Se corta la punta del melón, se le quitan las pipas y se saca parte de la carne con un sacabocados,

Se pica la carne del melón, se liga con las migas de caballa, las aceitunas, los champiñones marinados en limón, el jamón cocido cortado en tacos.

Se liga la mayonesa, con el ketchup, el coñac, se riega la mezcla con la salsa y se rellena el melón. Se lleva a la nevera y se saca antes de servir.

Se puede hacer con caballa en aceite



Milhojas de Caballa y Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pasta quebrada, dos caballas, medio kilo de champiñones, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, salsa de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

Se prepara una salsa de ajo ligando en el turmix seis dientes de ajo sin el nervio central, un vaso de leche, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta. Se reserva.

Se rehogan los champiñones con aceite, cebolla y ajo. Se reservan.

Se forra una fuente de horno con una lamina de hojaldre, se esparce sobre ella una capa de migas de caballa, se tapa con otra lamina de pasta, se esparcen los champiñones rehogados, otra capa de pasta, otra de caballa, otra de pasta, otra de champiñones y se remata con una ultima capa de pasta.

Se lleva al horno diez minutos, cuando este hecha se riega con la salsa y se sirve.

Esta receta se puede hacer con atún guisado, con bacalao desalado o con mojama

74
...

Nuggets de Caballa



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, harina de rebozar tempura, una cebolla, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, una hoja de laurel, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas y se sacan dos filetes por pieza, se colocan en una fuente. Se les añade un chorro de aceite, la cebolla picada, el ajo picado, el perejil picado, el tomillo, la hoja de laurel, el zumo del limón, se salpimenta, y se dejan marinar como tres horas.

Transcurrido este tiempo, se prepara el rebozado para tempura, se salpimentan, se rebozan y se fríen en aceite muy caliente hasta que doren.

Se puede preparar con rebozado de pavias

Pasta a la Crema de Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Una caballa, medio kilo de lacitos de pasta, una cucharadita de piri-piri, tres cucharadas de mantequilla, un vaso de nata, media cebolla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

Se saltean en la mantequilla, la media cebolla, el ajo cortado en laminas y cuando comiencen a dorar, se añaden las migas de caballa, la nata poco a poco y removiendo, el piri-piri, se salpimienta, se remueve y se reserva.

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se escurre, se riega con la salsa, se le espolvorea perejil picado y se sirve.

Recomendamos probar primero con menos guindilla molida, pues puede quedar algo picante para nuestro gusto

75
...

Pasta Corta de Caballa con Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, un pimiento, una chayota, dos caballas, medio kilo de pasta corta, dos vasos de salsa verde, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

Se cuece la pasta en agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se reserva.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla en dos cucharadas de aceite, cuando comience a blanquear, se añaden los pimientos picados, la chayota picada, cuando pochen, se añaden las migas de caballa, se cocina cinco minutos y cuando pasen se añade la pasta corta cocida, se riega con la salsa verde, se deja hervir unos minutos, se salpimienta, se riega con perejil y se sirve.

Pastel de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de caballa, tres huevos, un limón, una cucharada de alcaparras, una zanahoria, una cebolla, una rama de apio, dos vasos de vino blanco, una cucharada de gelatina en polvo, dos vasos de puré de tomate, una cucharadita de ketchup, una cucharadita de azúcar, un diente de ajo, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con un litro de agua y dos vasos de vino, se cuecen las verduras peladas y picadas, se salpimenta y se obtiene un caldo corto.

Se limpian las caballas de cabeza y entrañas, se cuecen en el caldo corto diez minutos, se sacan se limpian de piel y espinas; se trocean en supremitas y se reservan.

Se llevan a un cazo el puré de tomate, medio vaso del caldo, el ketchup, el ajo majado en un almirez con el azúcar, se tapa y se cuece media hora a fuego mediano.

Se reserva la mitad de la salsa en un cuenco y se reserva al fresco. A la otra mitad se le añade la cucharada de gelatina junto a los huevos batidos, se incorporan las supremitas de caballa y las alcaparras. Se vierte en un molde engrasado y se cuece una hora a baño María. Se deja enfriar, se desenmolda, se corta en lonchas y se sirve con la salsa que se reservó y cascós de limón.

Este pastel es más fácil de elaborar de lo que parece al ver la receta y desde luego cuando lo haces quedas como un reputado cocinero



Pastel de Lomo y Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un sobre de puré de patatas, medio vaso de leche, mantequilla, cuatro chuletas de lomo adobado, dos caballas, un huevo duro, un vaso de mayonesa, dos cucharadas de tomate frito, media cucharada de harina, una cucharada de mostaza y queso rallado.

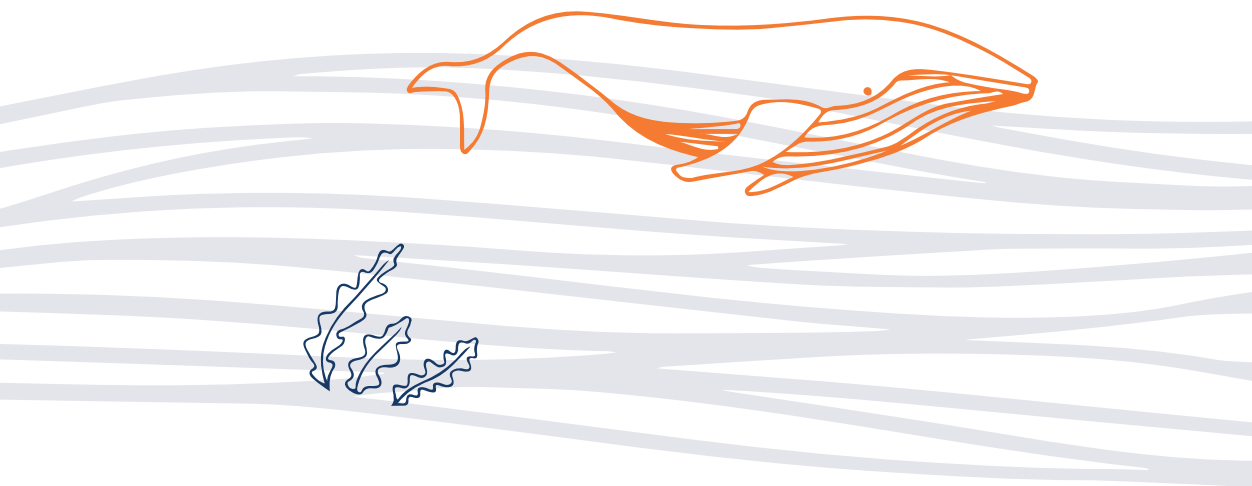
PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se macera en aceite.

Se prepara el puré con la leche y la mantequilla siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se coloca la mitad en una fuente de horno levemente enharinada, la otra mitad se liga con la mayonesa y la mostaza, se reserva.

Se colocan sobre el puré de la fuente, los filetes de lomo adobado, las migas de caballa esparcidas por encima, el puré de tomate, el huevo duro en rodajas, se tapa con el resto del puré ligado con la mayonesa, se riega con el queso rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados a gratinar, hasta que dore el queso.

Se pueden hacer individuales sobre los lomos, pero hace falta mucha practica pues se salen y no quedan bien



Petisúes Rellenos de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de agua, dos caballas, cinco cucharadas de mantequilla, media cucharada de sal, ciento veinticinco gramos de harina, cuatro huevos, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se cuece en agua abundante con una hoja de laurel y sal. Se quita la piel, se sacan los filetes, se desmenuzan con cuidado de evitar las espinas y se maceran en aceite.

En un cazo con un vaso de agua, se añaden la mantequilla y la sal. Se lleva a ebullición. Se retira del fuego, se añade la harina hasta que ligue y la masa despegue del cazo.

Se añaden los huevos de uno en uno, sin añadir el siguiente hasta que integre el anterior.

Se forman unas bolitas, se llevan a una fuente de horno untada con mantequilla y se hornean a ciento ochenta grados, algo más de media hora hasta que se hagan.

Se abren, se rellenan con migas de caballa y se sirven.

Quiche de Alcachofas y Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho alcachofas, una cebolla, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de almendras molidas, una caballa, dos huevos, un vaso de nata, una cucharada de perejil picado, una lamina de hojaldre.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le sacan los cuatro filetes, se quitan las espinas y se pica a cuchillo. Se reserva.

Se rehoga la cebolla picada con aceite, se añaden las alcachofas cortadas en cuatro partes, las almendras y la caballa picada a cuchillo. Se cocina cinco minutos, se salpimenta y se retira.

Se ligan los huevos batidos y la nata, se salpimenta.

Se vierte el rehogado en un molde forrado con la lamina de hojaldre, se riega con el batido de huevos y nata, se salpimenta y se lleva a un horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora. Se sirve caliente.

Rajas con Crema, Queso y Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pimientos de Padrón grandes, una cebolla, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de mantequilla, una taza de nata, una caballa, cien gramos de queso rallado.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le sacan los cuatro filetes, se quitan las espinas y se pican a cuchillo. Se reserva.

Se pasan los pimientos sin rabito por aceite, se cortan en rajas a lo largo y se reservan.

En una cazuela de barro con mantequilla, se saltea la cebolla, cuando comienza a ponerse transparente, se le añaden la caballa, las rajas de pimiento, se cocina un minuto, se le añade la nata, se cocina dos minutos más, se le añade el queso, se salpimenta, se remueve y se sirve.

La receta original es con unas guindillas enormes, pero creemos que con los pimientos de Padrón, el picor es suficiente

79
...



Rancho de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de caballa en aceite, un kilo de patatas, aceite de oliva, las yemas de dos huevos, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas en agua con sal, se pelan y se cortan en dados pequeños. Se llevan a una cacerola, se añaden la caballa, las yemas de huevo, el ajo majado en un almirez, una hoja de laurel y aceite.

Se bate suavemente, se quita la hoja de laurel y se bate a fondo hasta obtener una crema tipo humus.

Se consume con pan frito como cuchara.

Ratatui de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una berenjena, dos tomates, medio vaso de guisantes, un trozo de calabaza, dos caballas, unas guindillas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela la berenjena, se espolvorea con sal y se deja sudar un cuarto de hora. Se trocea en daditos minúsculos, se fríe con aceite. Se añade el tomate pelado y sin pepitas; cuando suelte el agua, se añaden la calabaza cortada en dados muy pequeños, la caballa limpia picada, las guindillas, se salpimenta y cuando este hecha la calabaza, se le eliminan las guindillas.

Se emplatan individualmente unas hojas de endibia formando radios, se coloca el refrito en el centro y se sirve.

80
...

Reloj de Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

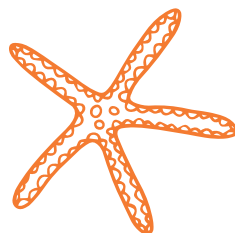
Doce hojas de lechuga, diez espárragos blancos, dos espárragos verdes, una lata de caballa en aceite, una cebolla pequeña, dos huevos duros, unas tiras de pimiento rojo, un vasito de vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se emplatan las hojas de lechuga en radios, formando los sectores de un reloj, se colocan los espárragos en su interior, los espárragos verdes uno mas corto que el otro en las hojas que marcan la hora en la que se va a consumir.

Con las tiras de pimiento se elaboran las horas de cuatro cuadrantes: las tres, las seis, las nueve y las doce. En números romanos.

Se pela la cebolla, se pica, se liga con la caballa picada, los huevos duros rallados y el resto de los pimientos picados, se colocan en el centro. Se sirve acompañada de vinagreta aparte en salsera.



Rollo de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas) "Sic"

Un kilo de caballa en filetes sin piel ni espinas, cuatro chalotas, cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos zanahorias, dos vasos de vino blanco seco, cuatro cucharadas de vinagre, una guindilla, cáscara de un limón, hierbas aromáticas, dos clavos, seis granos de pimienta, y harina.

PREPARACIÓN:

Ate los filetes formando un rollo, salpimiente y enharine. Pinche los clavos en las chalotas peladas y corte las zanahorias en rodajas finas. Estofe las chalotas y las zanahorias cinco minutos y a continuación añada la caballa hasta que se dore por todos lados.

Ponga el vinagre, el vino y las especias al fuego, hierva diez minutos. Cuele y agréguelo al pescado. Deje hervir al mínimo durante una hora, añadiendo la cáscara de limón. Se deja dejar macerar doce horas. Sirva cortado en lonchas gruesas."

81
...

Rollitos de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres latas de caballa en aceite, una cebolla, dos ramas de apio, media cucharada de perejil, seis cucharadas de mantequilla, una cucharada de eneldo, cuatro cucharadas de queso de cabra picado, un huevo, dos hojas de pasta brick, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla y el apio, se ligan y se saltean en una sartén con la mantequilla. Cuando doren se les añaden el perejil, el eneldo y el queso picados. Se retira del fuego y se añaden el huevo batido y la caballa picada.

Se corta la pasta en cuatro o seis porciones, se le coloca una porción de la farsa y se cierra en rollo o en caramelo.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados en una bandeja engrasada y se cocinan veinte minutos.

Se puede hacer con atún o con otros pescados

Salteado Mediterráneo de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos caballas, tres cucharadas de aceite de oliva, una cebollita, un pimiento morrón, una porción de calabaza roja, un chorrito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se le sacan los cuatro filetes, se quitan las espinas y se pican a cuchillo. Se reserva.

En una cazuela de barro con el aceite, se saltea la cebolla picada, cuando se pone blanca, se añade el pimiento picado, cuando este comience a pochar, se añaden la calabaza cortada en dados minúsculos, las caballas picadas a cuchillo y el chorrito de nata. Se deja cocinar un cuarto de hora, se salpimenta, se mezcla bien y se sirve.



Setas a la Crema de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, dos dientes de ajo, un cuarto de kilo de setas, una taza de crema de setas, dos caballas, unos trozos de pimiento asado, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le sacan los cuatro filetes, se les quitan las espinas y se pican a cuchillo. Se reserva.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla, cuando se ponga transparente, se le añade el ajo laminado, pasado un minuto las setas y cuando evapore el agua que sueltan (unos diez minutos), se añade la caballa se le dan unas vueltas, se añade la crema de setas, se salpimenta, se riega con perejil, se cocina tres minutos y se consume.



Setas con Caballa en Salsa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, tres dientes de ajo, una chispa de comino molido, un cuarto de kilo de setas, dos caballas, unos ramitos de brécol, medio vaso de arroz blanco, cinco guindillas, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le sacan los cuatro filetes, se quitan las espinas y se pica a cuchillo. Se reserva.

En una cazuela de barro, se rehogan con dos cucharadas de aceite la cebolla picada y los ajos en laminas, cuando estén dorados, se les añaden el caldo, las guindillas y se cuecen. Se tritura con el turmix, se cuele y se vuelve a la cazuela, se añade el comino molido, se salpimienta y se reserva.

En sartén aparte con dos cucharadas de aceite, se saltean las setas picadas. Cuando comiencen a pochar se añade la caballa picada a cuchillo, se riega con la salsa y cuando comienza a hervir, se añade el brécol y se cuece hasta que el brécol este blando.

Se emplata individualmente, se decora con el arroz blanco en el centro y las ramitas de brécol.

83
...

Sopa de Flor de Calabaza



INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de caballa en aceite, una cebolla pequeña, un diente de ajo, cien gramos de flores de calabaza, tres vasos de caldo de carne (o tres vasos de agua con una pastilla de caldo de carne), dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dora la cebolla en el aceite, cuando poche, se añaden las flores comestibles y el ajo picado. Cuando las flores comiencen a marchitar, se añade el caldo de carne, se le da un hervor, se salpimienta y se añaden los filetes de caballa troceados, se deja hervir un minuto y se sirve. Se le puede añadir una chispa de piri-piri.

Se puede preparar con flores de calabacín

Tallarines con Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de tallarines de medio kilo, una cebolla, dos tomates, media cucharada de azúcar, doscientos gramos de calabaza roja, una caballa, una cucharada de perejil, una cucharadita de orégano, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa, se le sacan los cuatro filetes, se quitan las espinas y se pica a cuchillo. Se reserva.

En una sartén con aceite, se rehoga la cebolla picada, cuando se ponga transparente, se le añade el tomate pelado y sin pepitas. Se cocina hasta que el tomate suelte el agua. Se añaden el azúcar, el perejil, la caballa y la calabaza cortada en dados diminutos. Se cocina dándole vueltas de vez en cuando hasta que este hecha la calabaza, se añade orégano, se salpimenta y se reserva.

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el envase, se riega con la salsa y se sirve.

84
...

Tempura de Toninos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un sobre de mezcla para tempura, un kilo de toninos, arroz blanco, pimentón, aceite, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de nata, una cucharada de wasabi rallado, dos cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN:

Se liga una salsa wasabi, ligando un vaso de vino, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de nata, una cucharada de wasabi rallado, el vino, una chispa de pimentón, dos cucharadas de azúcar. Se lleva a un cacillo, se lleva a ebullición y se reduce a la mitad.

Se limpian los toninos, se quitan las cabezas, las entrañas y las espinas, se filetean y los filetes se cortan en tiras de un dedo de gruesas.

Se prepara una crema de rebozar para tempura siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se rebozan las tiras de tonino, se fríen de modo que queden crujientes por fuera y el pescado poco hecho por dentro y se sirven con la salsa acompañados de arroz blanco.

*Los toninos *scomber japonicus* son una variedad de caballa*

Terrina de Caballa y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, un paquete de bacalao ahumado, cuarto y mitad de queso Philadelphia, un vaso de nata, zumo de limón, cuatro cucharadas de eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se eliminan las cabezas y las entrañas. Se sacan se limpian y se sacan cuatro filetes por pescado sin espinas.

Se ligan el queso, la nata, el zumo de limón, el eneldo picado y se traba una crema.

Se engrasa una fuente de horno, se cubre con los filetes de caballa cocida, se tapa con la crema, se aprieta un poco y se napa con lonchas de bacalao ahumado.

Se lleva al frigorífico medio día, se saca una hora antes, se desenmolda y se sirve cortado en porciones.

Se puede hacer con caballa cocida, palometa, salmón ahumado o pez espada ahumado

85
...

Tiras de Caballa



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caballa, cuatro cucharadas de harina, aceitunas negras, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se les quitan las cabezas, las entrañas, las aletas y las espinas. Se sacan cuatro filetes por pieza, se cortan en tiras como patatas. Se llevan a un cazo con agua hirviendo, se escaldan dos minutos, se escurren, se secan, se salpimientan y se pasan por harina. Se fríen en aceite como si fuesen patatas. Se pasan las aceitunas por harina y se fríen.

Se sirven con el acompañamiento de aceitunas fritas.

Es muy fácil de hacer, tiene menos complicaciones que un adobo, y acompañado de un mosto, te resuelve una cena en un momento

Tomates Rellenos de Caballa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro tomates grandes, una caballa, un huevo, miga de pan, leche, perejil, orégano, cebolla, ajo, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien los tomates, se escurren y secan. Se les corta la corona superior y se reservan. Con una cucharita se les quita la pulpa interior, con cuidado de no romperlos, se salpimientan y se dejan reposar media hora. Pasada esta se escurren boca abajo.

Se limpian las caballas, se sacan los filetes y se enrollan, se reservan. Se pican muy fino, el perejil, el orégano, la cebolla y el ajo. Se mezcla todo y se le añade un huevo batido, hasta terminar de mezclar, se le raspa un poco de nuez moscada, se salpimienta.

Se rellenan los tomates con un rollo de caballa y la masa así obtenida, se tapan con las coronas que se han reservado.

Se precalienta el horno unos diez minutos a temperatura media. Se introducen los tomates y se dejan asar un cuarto de hora. Se sirven calientes sobre un lecho de lechuga picada.

Tortitas de Caballa y Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pasta de hojaldre congelada, un aguacate, una lata pequeña de maíz, dos latas de caballa, una lata de pimientos de piquillo, un limón, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, cuatro gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se extiende el hojaldre y se corta con un cortador de hojaldre en círculos, se colocan encima unos granos de maíz, se aprietan y se salpimientan. Se llevan al horno a doscientos grados cinco minutos y se reservan.

Se liga el aceite con el vinagre, el tabasco y una chispita de sal, quedara una vinagreta algo picante.

Se desmenuza la caballa, se liga con el aguacate espachurrado con un tenedor y regado con zumo de limón para que no tome color. Se añaden los pimientos picados, se ligan y se riega con la vinagreta.

Se coloca una cucharada de la farsa entre dos tortitas y se sirven.

Sardina

Sardina pilchardus



87
...

La sardina, es un pez graso de cuerpo fusiforme alargado y sección oval. Presenta unas escamas densas, grandes y delgadas a lo largo de todo su cuerpo. Tiene la cola partida en dos y una coloración gris oscuro o gris verdoso azulado en el lomo y blanquecino en el vientre. Su tamaño suele ser de un palmo aproximadamente.

Su habitat es variable y viene marcado por la temperatura del agua que suele ser entre los doce y los veinte grados centígrados. Esto hace que en invierno busque aguas más profundas o que en verano durante el día baje a aguas profundas y por la noche suba a cotas entre los diez y los quince grados. A este fenómeno se le denomina migración batimétrica. Esto influye en la pesca artesanal, la sardina se pesca de noche.

En nuestras costas tenemos dos subespecies, la mediterránea, más pequeña y la atlántica de mayor envergadura. Ambas con unas capturas cercanas a las 15.000 toneladas, son base de una industria pesquera de un pescado barato y de una gran aceptación, base también de una industria conservera.

Son peces similares y de la misma cocina:

- Alacha: *Sardinella aurita*
- Machuelo: *Sardinella maderensis*.

Albóndigas de Sardinas

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de sardinas, una sardina arenque, medio kilo de cebollas, tres huevos, una hoja de laurel, un clavo, medio limón, un vaso de tomate frito, dos pimientos morrones, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de harina de freír, un vaso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se cuecen unos cinco minutos, en agua con una hoja de laurel, clavo y medio limón. Una vez cocidas, se desmenuzan en migas.

En una sartén con abundante aceite se fríe la cebolla muy picada. Cuando dore, se escurre el aceite, se deja enfriar y se añaden las migas de sardina, el pan rallado, los huevos batidos, se salpimenta, se amasa, se hacen las albóndigas, se rebozan con harina y se fríen. Solo que doren.

Una vez doradas las albóndigas, se colocan en una cazuela, se recubren con salsa de tomate y pimiento picado, se llevan a horno medio como diez minutos. Se sirven calientes.

88
...



Ajo Blanco con Sopas de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis dientes de ajo, un cuarto de kilo de almendras, seis cucharadas de miga de pan asentado, dos cucharadas de vinagre, ocho sardinas arenques, dos cucharadas de aceite, una cucharada de orégano, una cucharada de culantro.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las almendras, con los ajos, la sal y cuando este majado, se pasa a un dornillo con la miga de pan y se sigue majando. Se añaden el vinagre, el aceite y el agua poco a poco y sin dejar de majar, se trabaja un ajo blanco.

Se limpian las sardinas quitándoles las escamas y las espinas. Se pican en tres cada filete y se añaden al ajo blanco. Se espolvorea con orégano, culantro y se sirve.

Receta de la Abuela Maria. Se puede hacer solo con culantro

Arenques a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho sardinas arenques, cuatro naranjas, dieciséis hojas de endibia, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta, se reserva en salsera.

Se limpian las sardinas arenques, se les quitan las cabezas, las escamas y las raspas. Se sacan dieciséis filetes, se desalan toda la noche, se blanquean tres minutos, se sacan, se escurren y se secan sobre papel de cocina. Se enrollan y se pinchan con un palillo.

Se prepara una base de endibia picada en juliana, sobre ella se colocan las naranjas peladas y cortadas en rodajas, sobre la naranja los filetes de arenques; se riegan con la vinagreta y se sirven.

89
...

Arenques en Salsa de Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de sardinas arenques, un vaso de vino de rioja, una zanahoria, media cebolla, un trocito de apio, cincuenta gramos de jamón picado, una cucharada de harina, un diente de ajo, laurel, tomillo, unas gotas de tabasco, dos cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se sacan los filetes, se llevan a una fuente con agua y se desalan durante veinticuatro horas cambiando varias veces el agua; les quedara un punto de sal. Se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente.

En una cazuela se calienta la mantequilla, cuando este liquida, se fríen la zanahoria picada, la cebolla picada, el apio picado, se añaden el jamón, la hoja de laurel, el tomillo y se condimenta como unos diez minutos, se riega el vino tinto, se deja que hierva y reduzca. Se añaden el ajo majado, las gotas de tabasco, la harina para que espese y se tritura. Se riegan los filetes de sardinas con la salsa y se sirven.

Arroz con Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de sardinas, una cebolla mediana, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de arroz, un diente de ajo, un vaso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Sic "Cocer las sardinas en agua evitando que el pescado se deshaga en la cocción. Sacar las sardinas y reservar el caldo. En una paellera rehogar la cebolla, cortada a trocitos, con el ajo picado. Añadir el arroz y regar con el caldo de pescado. Sazonar. Cocer durante quince minutos. Servir con las sardinas aparte, estibadas encima del arroz. Se puede acompañar con salsa ali-oli."

Receta recogida en la Terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva)

90
...

Caldeirada de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de sardinas, cuatro patatas, dos cebollas, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de azúcar, media cucharadita de pimienta en grano, perejil y flor de sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas. Se lavan y se llevan a una palangana pequeña, se rocían con sal gorda.

En una olla de barro con aceite se dora la cebolla cortada en aros. Cuando poche se coloca una capa de patatas cortadas en ruedas, una capa de pimientos cortados en aros, el tomate cortado en ruedas. Se cubre con una capita de ajo cortado en laminas y una hoja de laurel. Se sazona con azúcar, sal, pimienta y perejil. Se cocina diez minutos.

Se colocan las sardinas sobre el rehogado, se riega con el vino, se tapa con la tapadera colocada del revés, para recuperar el agua que evapore por condensación, se cuece media hora, se retira del fuego, se deja reposar un cuarto de hora y se sirve.

Canelones con Arenques

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis hojas de canelón, un cuarto de kilo de brécol, un cuarto de kilo de queso fresco, dos cucharadas de nueces molidas, ocho sardinas arenques, cien gramos de queso añejo, dos cucharadas de aceite, mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el brécol, se cuece, se separan las flores y se hacen puré con la batidora.

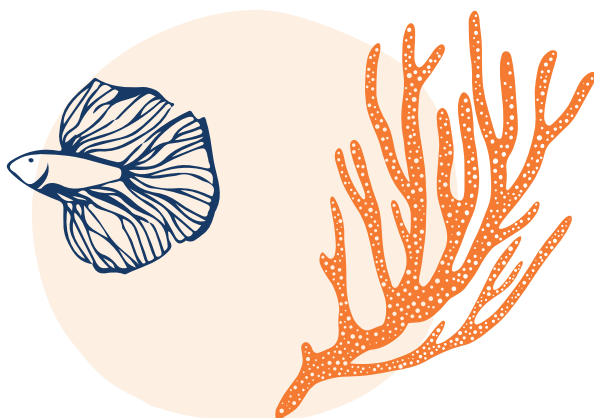
Se añaden las nueces, el queso fresco, el queso añejo cortado en taquitos, se ligan hasta tener un relleno.

Se limpian las sardinas, se eliminan las escamas y las raspas, se sacan los filetes.

Se cuecen los canelones en agua con dos cucharadas de aceite y sal siguiendo los tiempos marcados en el paquete. Se sacan, se escurren, se secan y se les colocan medio lomo de sardina, dos cucharadas del preparado, se lían y se llevan a una fuente de horno con mantequilla y queso rallado.

Se introducen en un horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos, se gratinan tres minutos y se sirven.

Nosotros preferimos poner solo medio filete de sardina cortada a lo largo, a poner el filete completo; nos resulta demasiado salado con el filete completo



Canelones de Sardinias con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce canelones, una docena de sardinas, un kilo de espinacas, tres cucharadas de queso gruyere, tres cucharadas de parmesano, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, una cucharada de perejil, dos vasos de salsa bechamel, dos cucharadas de piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los canelones en agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete,

Se hierven las espinacas, se pican y se saltean con la mitad de la mantequilla y los piñones.

Se limpian las sardinas, se rellenan con las espinacas, se envuelven con un canelón y se emplatan en una fuente engrasada con mantequilla, se cubren con bechamel, se riegan con los quesos rallados, se añade la mantequilla por encima y se llevan al horno diez minutos, se gratinan dos y se sirven.

Cazuela de Sardinias a la Santanderina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, una lata de bonito en conserva, dos huevos, tres cucharadas de pan rallado, dos vasos de tomate frito, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, entrañas, cabeza y espinas; se salpimientan y se reservan.

En un dornillo se maja el bonito con su aceite hasta que quede como una crema, se añaden los huevos batidos, el pan rallado, se salpimenta y se rellenan las sardinas con la mezcla. Se cierran con un palillo y se llevan a una olla de barro amplia, se riegan con un chorro de aceite, cuatro cucharadas de vinagre y el vaso de vino blanco. Se añade el tomate por encima, se espolvorea con perejil, se sazona y se lleva al fuego media hora. Se pueden servir tanto calientes como frías.

Cazuela de Sardinas con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, dos vasos de puré de tomate, un huevo duro, dos cucharadas de aceite, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabezas y entrañas. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se llevan a una cazuela de barro redonda y amplia, se colocan en radios con la cola hacia el centro, formando capas.

Se riegan con aceite, tomate frito, sal y pimienta. Se llevan al horno cinco minutos, se riegan con huevo duro rallado ligado con orégano y se sirven en la misma cazuela.

Receta italiana de la Abuela Maria, debe ser anterior a 1.922



93
...

Champiñones Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis champiñones, cien gramos de lomos de sardinas arenques, una tacita de puré de tomate, un poquito de miga de pan, cien gramos de mantequilla, un vaso de leche, harina, un pizco de azúcar, aceite de oliva, perejil y queso rallado.

PREPARACIÓN:

Con la mantequilla derretida en una cucharada de aceite, la harina y la leche, se liga una salsa bechamel. Se reserva.

Se pican los lomos de sardina y se trituran con un poco de miga de pan, la tacita de puré de tomate y un pizco de azúcar. Se agrega a la bechamel y se homogeniza bien. Se reserva.

Se limpian los champiñones, se les quitan los rabitos y se rellenan los sombreros con la pasta, se espolvorean con queso rallado y se les pone un poquito de mantequilla encima.

Se colocan las cazoletas en una fuente de horno untada con mantequilla y se llevan a horno medio unos veinte minutos. Se gratinan dos minutos más y se sirven adornados con perejil.

Coca de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de sardinas, masa de pan, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, harina, pimentón, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga el aceite a la masa de pan, se añade una chispa de harina y se amasa, se extiende con un rodillo y se le da forma redonda como una pizza. Se ha formado la coca.

Se limpian las sardinas, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza. Se lavan, se escurren y se secan. Se colocan en radios sobre la coca.

En un almirez, se majan los ajos, el perejil y una cucharada de aceite, se distribuye entre las sardinas. Se espolvorea con pimentón, se pincela con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que este hecha.

94
...



Cóctel de Sardinas Arenques

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis lomos de sardinas arenques, un yogur, medio limón, una cucharada de ketchup, cuatro cucharadas de mayonesa, dos manzanas, una cucharada de perejil, un cebollino.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se eliminan las escamas y las espinas. Se sacan dos filetes por pieza y se cuecen en agua cinco minutos. Se sacan, se escurren, se secan y se pican a cuchillo.

Se pela la manzana, se le quita el corazón y se corta en dados, se le ligan las sardinas y se riega con zumo de limón. Se ligan la mayonesa, el yogur y el ketchup, se le añade la mezcla de manzana y sardina, se emplata en cuencos individuales con un fondo de lechuga picada y se lleva al frigorífico. Se sirve fresca, pero no fría.

Esta receta era un sustituto barato del cóctel de mariscos, hoy curiosamente es más caro y se puede considerar una sutileza culinaria

Cogollos con Sardinas Arenques

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis cogollos, dos huevos duros, doce lomos de sardina arenque, aceite y seis dientes de ajo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas y se sacan los lomos, se bañan con aceite de oliva y se dejan que tomen sabor

Se limpian los cogollos, se parten en cuatro porciones, y se emplatan individualmente colocando en el centro medio huevo duro y los seis trozos de cogollo formando radios.

Se rehogan los ajos en aceite y cuando están dorados se vierten sobre los cogollos, se les colocan encima los lomos de sardina arenque con su aceite, se sirven acompañados de un ponche de vino blanco y melocotones.

Receta adaptada de una del Libro La Cocina el Atún editado por la Diputación de Huelva, cuyos autores, curiosamente, somos nosotros

95
...

Crema de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos sardinas en salazón, dos cebollas, tres dientes de ajo, medio vasito de aceite, medio kilo de patatas, dos cucharadas de culantro picado, medio vaso de leche, una pizca de pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas, se pelan, se trocean y se pasan por el chino.

Se limpian las sardinas, dejando solamente los lomos y las ventrescas limpios de espinas. Se pican a cuchillo y se reservan regados con un pelin de aceite.

En una olla de barro se prepara un fondo con el aceite, la cebolla y el ajo. Cuando estén dorados se añade el culantro, se pasa por el chino y se liga el puré de patata.

Se añade la leche, se añade agua procurando que no quede muy clarito y se le da un hervor. Se agregan los trocitos de sardina picadas a cuchillo, se rectifica de pimienta y se sirve en cuencos.

Se trata de un rancho muy reconfortante en los días en los que se te cala la humedad en los huesos.

Croquetas de Huevas de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas de pescado, un filete de sardina arenque, una cebolla, pan rallado, dos cucharadas de zumo de limón, tres dientes de ajo majados, ocho cucharadas de perejil, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean las huevas y se trituran suavemente con la batidora junto al filete de sardina arenque, al pan rallado, el zumo de limón, al ajo, el perejil y los huevos; se salpimentan. Se lleva la mezcla dos horas al fresco, para que liguén los sabores.

Se lían las croquetas, se pasan por harina y se fríen hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.

Esta receta se puede ligar con huevas de bacalao; en este caso no se les añade el filete de sardina arenque para dar sabor

96
...



Cuscus de Sardinias

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de sémola, cuatro cucharadas de aceite, cuatro tomates, una cucharada de puré de tomate, seis cebollas, dos dientes de ajo, media cucharadita de comino molido, dos latas de sardinias, cien gramos de garbanzos, cincuenta gramos de pasas, cuatro pimientos rojos, azafrán, hierbabuena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga la sémola en una palangana con dos cucharadas de aceite y sal. Se amasa con medio vaso de agua (un caldo corto mejor). Se cuece en la cuscusera con dos litros de agua en la parte inferior media hora.

En la parte inferior se colocan cuatro cebollas en cascos, una cabeza de rape, el puré de tomate, los tomates pelados y sin pepitas, los ajos chafados, el azafrán, el comino, la hierbabuena, sal y pimienta. Se cuece un cuarto de hora.

Se añaden el pimiento picado, los garbanzos y las pasas. Se cuecen una hora, se cuela el caldo, los garbanzos se reservan.

Se riega la sémola con el caldo que chupe, se monta en volcán, se colocan las sardinas sobre el cuscus, se cubre con los garbanzos con pasas y se sirve.

El caldo sobrante se sirve como sopa bien junto al cuscus o antes con cuscurreitos de pan frito.

Esta receta de cuscus la hemos preparado en el Sahara, donde vivimos unos años. La hierbabuena le da un frescor muy agradable. Se puede hacer con la variante de picar hierbabuena fresca sobre el cuscus



Sardinas a la Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de pan rallado, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, harina de freír pescado, un huevo, perejil, sal y pimienta.

97
...

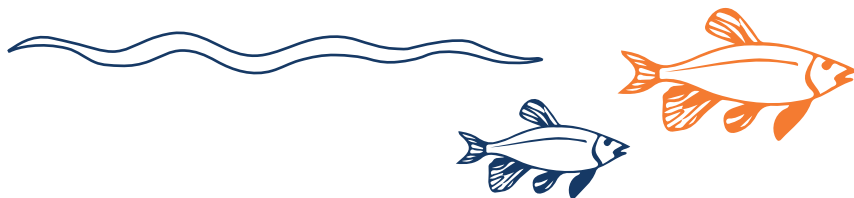
PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza. Se lavan, se escurren y se secan.

Con dos cucharadas de aceite, se rehogan la cebolla picada, el ajo, el perejil y el pan rallado. Se retira del fuego y se añade el huevo batido.

Se cubre un filete con la mezcla, se cubre con otro, se cierran con un palillo, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante.

Se llevan a una cazuela de barro, se riegan con el vino blanco, una cucharada de aceite, dos de agua. Se cuecen a fuego lento diez minutos, se rectifica de sal y pimienta. Se espolvorean con perejil y se sirven.



Sardinas a la Campesina

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte sardinas, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, dos rebanadas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las entrañas y las espinas. Se reservan.

En una cazuela de barro se fríen con aceite la cebolla picada y los dientes de ajo picados. Cuando la cebolla comience a blanquear se añaden los filetes de sardina.

Se fríen las dos rebanadas de pan, se riegan con pimienta y se pasan por un mortero, se añaden al guiso con el vaso de vino blanco y se deja cocer ocho minutos, pasados estos se sirven en la misma cazuela.

98
...



Sardinas a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, dos claras de huevo, medio vaso de miga de pan, dos huevos duros, cuatro cucharadas de leche, tres vasos de salsa de tomate, harina de freír pescado, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, un chorreón de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabezas y tripas. Se lavan, se escurren, se salpimientan y se dejan reposar un rato.

Se remoja la miga de pan en leche, se añaden los huevos duros rallados, el perejil picado y el ajo majado. Se rellenan las sardinas, se pasan por harina, por la clara batida, se cierran con un palillo y se fríen en aceite.

Se llevan a una olla de barro, se riegan con la salsa de tomate y se lleva al horno un cuarto de hora. Pasado este tiempo se sirven.

Sardinas a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de sardinas, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio vaso de leche, el zumo de un limón, una endibia, cuscurritos de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con la mantequilla, la harina y la leche se prepara una salsa blanca. Se escurren las sardinas y se ligan con la salsa.

Se coloca una hoja de endibia, se pincelan con aceite de las latas, se colocan unos cuscurros, se coloca una sardina y se napa con salsa blanca.

Se llevan al fresco.

Son una tapa o una solución para una cena de verano acompañada con un ponche de melocotón

99
...

Sardinas a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de sardinas, medio kilo de mejillones, un vaso de vino blanco, vaso y medio de leche, dos cucharadas de harina, cuatro cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil picado, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las escamas, las cabezas, las entrañas y las espinas, se sacan cuatro filetes por pieza, se cortan en dos y se blanquean en agua hirviendo con una hoja de laurel, sal y pimienta.

Se abren los mejillones con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuela y se reserva, a los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se liga una salsa con la mantequilla, la harina, la leche y el caldo de abrir los mejillones. Se emplatan los filetes de sardina, se riegan con la salsa, se adornan con una corona de mejillones, se riegan con perejil picado y se sirven.

Sardinas a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

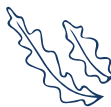
Un kilo de sardinas, una patata, dos tomates, una cebolla, piri-piri, dos pimientos, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil picado, una cucharada de culantro, un vaso de vino, dos hebras de azafrán, aceite grueso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

(Sic) "En una fuente de horno engrasada se acuestan rodajas de patata, tomate y cebolla, encima se reposan las sardinas sin cabeza, escamas y tripas.

Se tapan con pimientos, ajos, perejil y culantro picado, se salpimenta y se riega con vino blanco y azafrán. Se riega generosamente con aceite grueso y cuece al horno algo menos de media hora. Hasta que la patata esté gustosa".

100
...



Sardinas a la Norteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte sardinas, seis cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de vinagre, culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, aletas, entrañas y escamas. Se abren a la espalda y se asan en una parrilla untadas de aceite, cinco minutos por el lado con piel y tres por el otro. Que no queden muy hechas. Se les quitan las espinas; se reservan en una fuente.

Se doran en aceite los ajos cortados en laminas, se añade el vinagre y se riegan los pescados con la salsa, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven.



Sardinas a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, un kilo de sal gorda

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno se coloca una base de sal gorda, sobre ella las sardinas sin limpiar, solo lavadas. Se cubren con el resto de la sal, se apelmaza un poquito con una chispa de agua y se llevan al horno media hora.

Se sacan, se quita la sal, se limpian y se sacan los filetes. Se sirven acompañados de una salsa, o incluso solas.

Sardinas a la Salsa de Hierbas

101
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinticuatro sardinas, harina de freír pescado, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, una cucharadita de tomillo molido, una hoja de laurel, una cucharadita de comino molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las raspas, se lavan, se escurren, se secan, se rebozan con harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en abundante aceite muy caliente. Se sacan, se escurren y se reservan emplatadas en una fuente de horno.

En el mismo aceite se saltean la cebolla, el tomate, las hierbas, se salpimienta. Se quita la hoja de laurel y se tritura; se pasa por el chino y se riegan las sardinas que tenemos en la fuente, se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos y se sirven.

Esta receta que parece una tontería, es a mas de exquisita, de una cierta dificultad, depende mucho del horno, de la experiencia de quien cocina y de la calidad y grosor de las sardinas. En la receta original no se quita la hoja de laurel, nosotros la quitamos, nos gustan sin ella

Sardinas a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de sardinas, dos cebolletas, dos pimientos verdes, dos dientes de ajo, un vaso de sidra, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se reservan.

Se pican las cebolletas y los pimientos, se cortan los ajos en laminas. Se llevan a una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite y se saltean ocho minutos.

Se añaden los filetes de sardina, se riegan con la sidra, se rectifica de sal y pimienta y se cuecen tres minutos, hasta que las sardinas estén hechas y se sirven en la misma cazuela.

Esta receta se puede hacer con boquerones por sardinas o Vino Blanco del Condado por la sidra

102
...



Sardinas al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de sardinas, medio vaso de aceite, tres cucharadas de harina de freír pescado, seis dientes de ajo, una guindilla picada, dos cucharadas de vinagre, una hoja de laurel, un vaso de vino.

PREPARACIÓN:

Sic "Se le quitan las tripas a las sardinas, se salpimientan en la cavidad ventral, se pasan por harina y se fríen.

Se le quitan las raspas y la piel con las escamas. Se colocan con mucho cuidado en una fuente.

Se fríen en una sartencita los ajos cortados en rodajas y la guindilla cortada en rodajas, se le echan dos cucharadas de vinagre, se le echa por encima a las sardinas y se lleva a la fresquera de ayer para hoy.

Se quema la hoja de laurel para quitar los olores y te tomas el vaso de vino, que te lo has ganado, con una sardina para probar."

Receta de la Abuela Maria; recuerdo estas sardinas de toda la vida.

Sardinas al Blanquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, dos cebollas, aceite, una cucharada de pimentón, medio vaso de vino blanco y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas se eliminan las escamas y las entrañas, se lavan con abundante agua, se escurren y se llevan a una palangana pequeña, se tapan con sal gorda y se dejan reposar cuatro horas, que tomen la sal.

Se engrasa una bandeja de horno con seis cucharadas de aceite, se coloca formando cama la cebolla en rodajas, se espolvorea con el pimentón y se colocan las sardinas alternando cabeza y cola.

Se riegan con el vino blanco y se llevan al horno doscientos veinte grados un cuarto de hora, que cuezan. Se sirven con patatas asadas al horno.

Es una receta muy similar a las sardinas trenchadas; en el Libro Ranchos de Abordo editado por el FROM se describe también una receta muy similar

*103
...*

Sardinas al Blanquillo Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, un tomate, una cebolla, un pimiento, medio vasito de aceite de oliva, medio kilo de patatas, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y espinas. Se reservan.

Se hierven el tomate, el pimiento y la cebolla pelada, con un chorro de aceite y sal en tres cuartos de litro de agua. Se deja cocer una media hora.

Se baten el tomate, el pimiento y la cebolla. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas.

Se echa todo en la olla donde se hirvieron, se añade más agua si hace falta hasta que cubra, y se deja hervir durante media hora. Se agregan las sardinas y se continua la cocción diez o doce minutos más.

Se sirven rociadas con limón.

Sardinas al Caldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, litro y medio de caldo corto.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas, las aletas y las raspas. Se lavan en agua abundante, se escurren y se llevan a una cazuela con litro y medio de caldo corto de pescado. Se cuecen a fuego bajo entre diez y quince minutos.

Se sacan y se sirven individualmente con su caldo y regadas con cuscurros de pan frito.

Se le puede adicionar una cucharada de ali-oli. Personalmente no creo que mejore el plato, pero en casa hay quien se lo echa...

104
...



Sardinas al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, pan rallado, dos limones, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las espinas. Se abren, se lavan, se escurren y se sazonan con zumo de limón, sal y pimienta. Se dejan unos minutos para que tomen sabor, se pincelan con aceite, se rebozan con pan rallado, se llevan a una fuente, se espolvorean con pan rallado, se riegan con aceite y se llevan al horno hasta que tueste el pan rallado.

Cuando las sardinas estén hechas se sirven acompañadas de rodajas de limón.

Sardinas al Horno con Chermula

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, dos chalotas pequeñas, dos dientes de ajo gordos, unas hebras de azafrán, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, una guindilla gordita, una cucharada de perejil picado, una cucharada de culantro picado, el zumo de medio limón, dos cucharadas de té infusión con hierbabuena, un chorrito generoso de aceite y sal.

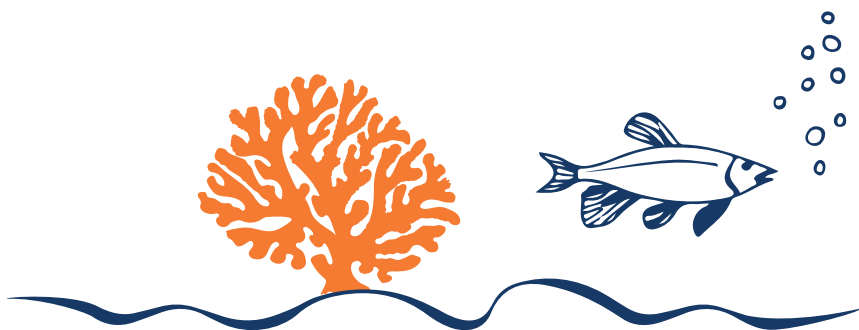
PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y las aletas, se les dan cuatro cortes en el lomo y se llevan a una fuente.

En un dornillo pequeño untado con aceite, se pican las chalotas peladas, los ajos y la sal. Se maja íntimamente hasta que se forma una pasta homogénea. Se agregan los cominos, el pimentón, la guindilla molida, el perejil, el culantro, el zumo de limón y las cucharadas de té. Se maja, hasta obtener una pasta homogénea, se añade el aceite y se continua majando. Los artistas forman una bola, que se aplana y se lleva a una sartén (en el desierto se pone al sol) a fuego muy bajo como un cuarto de hora. Se deja enfriar y se riegan las sardinas con la mezcla hecha polvo, se adoban durante veinticuatro horas.

Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se cubren con papel de aluminio, se hornean a ciento ochenta grados durante media hora y se sirven calientes.

105
...



Sardinas al Horno con Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, una cucharada de hinojo picado, dos limones, tres cucharadas de aceite, un vaso de agua, unas ramas de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza y de tripas. Se lavan, se escurren y se reservan en una palangana con sal gorda.

Se cubre el fondo de una bandeja de horno engrasada con aceite, con unas ramitas de tomillo. Se colocan las sardinas, se espolvorean con hinojo molido, se riegan con aceite, agua, el zumo de dos limones, se salpimentan y se llevan al horno un cuarto de hora. Se riegan un par de veces con el caldo, y se sirven regadas con él.

106
...

Sardinas Aliñadas a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, dos cebollas, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre, dos hojas de laurel, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas eliminando las cabezas, las escamas, las entrañas y las espinas. Se cuecen en abundante agua con sal, los lomos y las ventrescas entre doce y quince minutos. Se escurren y se emplatan en una fuente. Se cortan las cebollas en aritos muy finos y se recubren las sardinas con ellas, se riegan con el aceite y el vinagre. Se llevan al frigorífico un par de horas para que tomen el sabor del aliño y se sirven.



Sardinias Arenques en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinias arenques, la peladura de una naranja, un vaso de vinagre, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, aceite, harina de freír pescado, clavo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinias embarricadas, se desalan veinticuatro horas cambiando varias veces el agua, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

En la misma sarten y aceite colado, se fríen la corteza de naranja, el laurel, los clavos y los ajos enteros chafados. Se añade el vinagre con dos vasos de agua, se añaden las sardinias y se les da un hervor de cinco minutos, se dejan un día en el caldo y se consumen.

La Abuela Maria las preparaba riquísimas, ella las hacia abiertas. Tenia una técnica para quitar las escamas; las prensaba liadas con papel de estraza con el quicio de una puerta. Las escamas salen pegadas al papel

107
...



Sardinias Asadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinias, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan las sardinias tal cual sobre una brasa o una plancha. Se asan a fuego bajo dándoles la vuelta de vez en cuando.

Una vez asadas, se pincelan con una chispa de aceite y se envuelven en hojas de parra, se llevan a una fuente y se van consumiendo poco a poco.

Esta forma de asar y conservar las sardinias calientes me la enseñaron de niño en Punta umbría. Los griegos las asan envueltas en hoja de parra a fuego muy bajo y otros las sirven tal cual según salen

Sardinas Asadas con Limón y Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinticuatro sardinas, seis cucharadas de aceite, tres cucharadas de limón, dos cucharadas de culantro, un cuarto de cucharadita de pimentón, un cuarto de cucharadita de comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas y entrañas, se llevan a una palangana pequeña y se reservan.

Se prepara un adobo con el aceite, el zumo de limón, el culantro picado a cuchillo, el pimentón, el comino y la sal.

Se vierte el adobo sobre las sardinas y se dejan macerar una hora. Se asan a la brasa regando con una chispa de adobo y se sirven.

Esta receta es frecuente en todo el Norte de África, se le puede añadir una chispa de mezcla de especias beréberes, yo personalmente ligo mi propia mezcla de especias

108
...



Sardinas Bellavista

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, un limón, agua, dos endibias, dos pimientos de piquillo, una zanahoria, cinco cucharadas de tomate frito, dos vasos de mayonesa, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan la zanahoria y la cebolla en juliana, se cuecen con agua y una chispa de sal. Se cuela el caldo y las verduras se reservan.

Se limpian las sardinas de escamas y entrañas, se cuecen en el agua de cocer las verduras un cuarto de hora, se limpian de cabeza y espinas, los filetes que se sacan se reservan.

Se liga un vaso de mayonesa con el tomate frito, y se emplatan los filetes individualmente y se napan la mitad con mayonesa y la otra mitad con la liga de mayonesa y tomate.

Se decoran con tiras de pimiento del piquillo y se sirven, los filetes, rodeados de una corona de endibia aderezada y unas rodajas de limón.

Sardinas Cocidas en Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, un vaso de vino, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, un limón, una cucharada de perejil, una hoja de laurel.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabeza y tripas. Se llevan a una cazuela con el vino y se cuecen. Se sacan, se les quita la raspa, el caldo de cocerlas se cuela. Se llevan a una fuente los filetes.

En un almirez se majan los ajos, el perejil, aceite, zumo de limón y unas cucharadas de caldo. Se riegan las sardinas con el majado, se dejan reposar cuatro horas y se sirven.

Sardinas Cocidas y Aliñadas

109
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas grandes, dos cebollas, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

(Sic) "Limpiar y descabezar las sardinas. Cocerlas en abundante agua con sal unos minutos. Apartar y disponerlas en una fuente. Cortar las cebollas (al hilo) muy finas y disponerlas sobre las sardinas. Aderezar con el vinagre y el aceite y meterlas en la nevera y servir las frías. Esta receta es aplicable a los jureles, caballas, etc."



Sardinas con Fritura de Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro sardinas arenques, un kilo de calabaza roja, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón dulce, una cucharada de orégano, aceite, medio vasito de vinagre.

PREPARACIÓN:

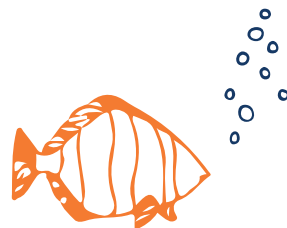
Se eliminan las escamas de las sardinas liándolas en papel de estraza y prensando con el quicio de una puerta, se limpian de raspas y se trocean los filetes. Se reservan.

Se pela la calabaza, se pica a cuchillo y se fríe en aceite. Se corta con la rasera, hasta obtener un puré grueso.

En un almirez se majan los ajos, el orégano, el pimentón, el vinagre y otro tanto de agua. Se añade a la calabaza, se deja que hierva unos minutos, se añaden los arenques picados, se ligan y se sirve.

110
...

Sardinas con Melón



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, dos limones, melón y aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de espinas, cabeza, entrañas y escamas. Se sacan dos filetes por sardina.

Se corta el melón en tacos no demasiado gruesos, se riegan con limón, se envuelven en un filete de sardina, se pinchan con un palillo y se fríen en aceite.

Receta del Libro La Cocina y La Mar, editado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (FROM). En crudo se prepara con sardinas arenques desaladas parcialmente

Sardinas con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho sardinas, cuatro patatas, dos cucharadas de vinagre, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabeza y tripas. Se lavan, se escurren y se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se doran en una sartén con la mantequilla, se emplatan en una fuente de horno, se cubren con las sardinas, se riegan con el aceite, una chispa de vinagre, se salpimientan y se llevan al horno hasta que estén hechas a nuestro gusto.

Esta receta tiene una peculiaridad y es que en nuestra opinión se deben sacar a la mitad de la cochura y darles la vuelta. Quedan mucho mejor asadas

///
...

Sardinas con Perejil del Zumajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, seis dientes de ajo, dos cucharadas de mantequilla, un ramillete de perejil del Zumajo, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y espinas. Los filetes que se obtienen se salpimientan y se pasan por aceite en una cazuela de barro dorándolos por ambos lados. Se sacan de la cazuela, se escurren y se reservan.

Se cuele el aceite y en él se doran los ajos machacados un poco.

Cuando pochen se añaden el vino, la mantequilla y se salpimienta.

Se vuelven los filetes a la cazuela, se riegan con perejil y se sirven con patatas cocidas.

Creemos que si el perejil es de otro sitio también quedan muy bien

Sardinas con Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, una cebolla, un tomate, un pimiento, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga una pipirrana con la cebolla pelada y picada muy fina, los pimientos sin semillas y picados en juliana corta, los ajos picados, los tomates pelados, sin pepitas y picados en dados.

Se traba una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se limpian las sardinas, se asan y se acompañan con el picadillo.

112
...

Sardinas con Pimientos de Piquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de sardinas, una lata de pimientos de piquillo, tres huevos cocidos, dos vasos de salsa de tomate, comino, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se calienta la salsa de tomate y se le añaden el comino, el perejil, sal y pimienta.

Se emplatan las sardinas, se cubren con una tira de pimiento piquillo, se espolvorea el huevo duro rallado, se riega con la salsa de tomate y se sirve.

Receta familiar. Parece una tontería pero con dos latas de sardinas y un poco de imaginación, sales de un apuro

Sardinas con Pipirrana al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, medio vaso de leche, dos cebollas, un pimiento rojo, un pimiento verde, dos tomates, dos dientes de ajo, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

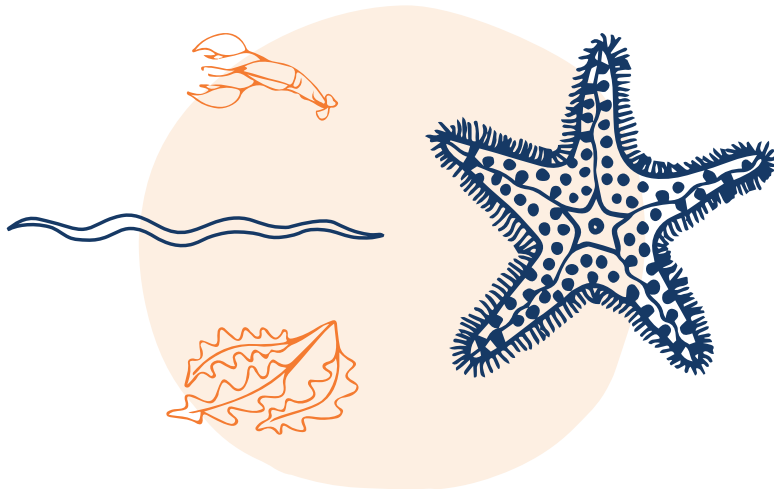
Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente y se riegan con la leche, se dejan marinar una hora.

Se liga una pipirrana con la cebolla pelada y picada muy fino, los pimientos sin semillas y picados en juliana corta, los ajos picados, los tomates pelados, sin pepitas y picados en dados.

Se traba una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se emplata una bandeja de horno con pipirrana, sobre ella una capa de sardinas, una capa de pipirrana, otra de sardinas y una de pipirrana.

Se riega con la vinagreta, se deja que empape y cuele hacia abajo. Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados durante diez minutos. Se saca, se deja reposar cinco minutos y se sirven en la misma fuente.



Sardinas con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

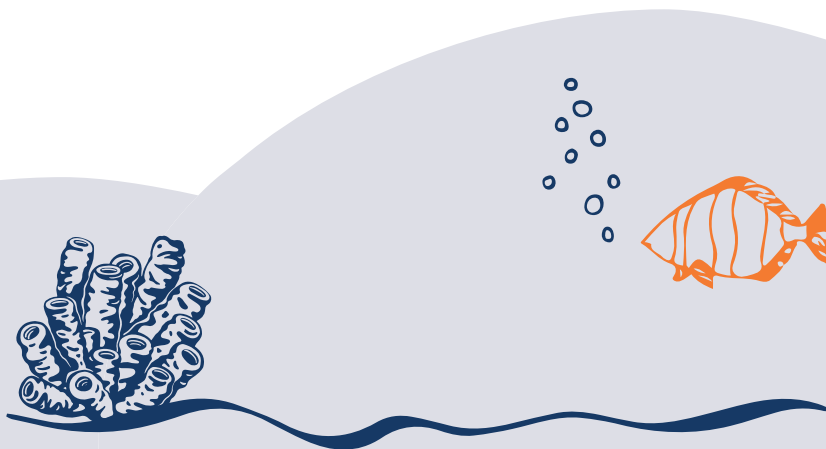
Dos docenas de sardinas, un vasito de piñones, dos vasos de leche, un bote de tallos de bambú, mantequilla, una chispa de curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se eliminan las cabezas, las escamas, las tripas y las raspas. Se abren en libro y se llevan a una fuente se riegan con la leche, se sazonan con la chispita de curry, sal, pimienta y se dejan reposar una hora.

En una fuente engrasada con mantequilla se coloca una base de tallos de bambú, se pincelan con mantequilla, se rellenan las sardinas con piñones y mantequilla, se colocan sobre los tallos de bambú, se riegan con leche del marinado y se asan al horno, hasta que estén hechas a nuestro gusto.

Receta con un toque oriental. La realidad es que la chispita de curry le da un toque diferente a un plato de sardinas



Sardinas con Verduras en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, dos patatas, dos zanahorias, doscientos gramos de habichuelas verdes, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una punta de piri-piri. medio vasito de vinagre, un limón, harina de rebozar, un huevo, aceite, sal y pimienta.

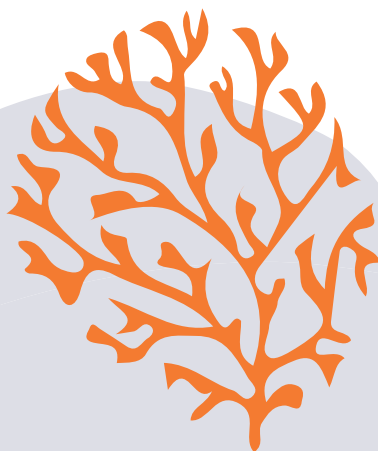
PREPARACIÓN:

Se pelan las zanahorias y se les quitan las hebras a las habichuelas, se cortan a lo largo en tiras, y se cuecen al vapor en el cesto de una cazuela. Se pelan las patatas y se cortan en tiras como las verduras. Se pasan tanto las verduras como las patatas por harina y huevo, se fríen en aceite caliente.

En una satén se prepara un escabeche con seis cucharadas de aceite, el ajo cortado en laminas, dos cucharadas de vinagre, sal y agua. Se llevan las verduras fritas al escabeche y se dejan durante doce horas.

Se limpian las sardinas, se sacan los lomos y se llevan al horno a doscientos grados en una fuente, regadas con aceite y aderezadas con sal y piri-piri. Se cocinan diez minutos.

Se emplatan las sardinas, se añaden las verduras y se riegan con una chispa de caldo del escabeche.



Sardinas Confitadas sobre Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, ocho chipirones, medio vaso de aceite, dos cogollos, dos tomates, medio vasito de vinagre, una cebolla, una rama de hierbabuena, una cucharadita de mostaza, una cucharada de hierbas aromáticas picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los chipirones y se reservan. Se limpian las sardinas, se sacan cuatro filetes por pieza, se escaldan medio minuto, se reservan.

Se llevan a una sartén con abundante aceite, tanto los chipirones como los filetes de sardina, se cocinan a fuego muy bajo hasta que el aceite rompa a hervir. Se apaga el fuego y se dejan en el aceite media hora.

Se liga una vinagreta con tres partes de aceite, una de vinagre y la mostaza.

Se corta el tomate en rodajas, sobre él la cebolla en aros, y sobre ello el cogollo en juliana. Se adereza de sal y pimienta, se le pican la hierbabuena, las hierbas aromáticas, se riega con la vinagreta y se colocan los chipirones en corona y los filetes de sardina en el centro.

Se sirve acompañando con ponche de melocotón como bebida.

116
...

Sardinas Derrick

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos tomates, cuatro latas de sardinas, cuatro huevos duros, dos dientes de ajo, perejil y sal.

PREPARACIÓN: Individual por plato.

Se emplatan unas rodajas de tomate, se aderezan con sal y el aceite de la lata de sardinas. Se colocan las sardinas artísticamente sobre el tomate, se les colocan unas alcaparras, se ralla huevo duro por encima y se sirven.

Si rallas la yema en el centro y la clara a las bandas, cubres las bandas con ketchup y te queda una bandera de España muy maja

Sardinas Dos Salsas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, una naranja, un limón, dos cucharadas de vinagre, una zanahoria, una cebolla, una hoja de laurel, media rama de apio, diez cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una salsa cociendo en unas cucharadas de agua, el vinagre, la zanahoria, el apio, la cebolla, el laurel, sal y pimienta. Se quita la hoja de laurel se tritura y se pasa por el chino, se reduce hasta que quede una salsa.

En un cazo se derrite la mantequilla, se le añaden el culantro picado, la raspaduras de la piel de la naranja y zumo de limón. Se obtiene una mantequilla especiada.

Se limpian las sardinas, se pasan por harina y se fríen en aceite, se riegan con la salsa de zanahoria y se sirven acompañadas de un pegotito de mantequilla especiada, o pinceladas con mantequilla especiada.

En el Libro La Cocina y La Mar editado por FROM se describe una receta muy similar

117
...

Sardinas Empanadas



INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte sardinas, un limón, dos dientes de ajo, dos huevos, dos cucharadas de pan rallado, harina de freír pescado, un huevo, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las raspas y se dejan en un lebrillo pequeño, dos horas, en zumo de limón junto al ajo majado en un almirez, con el perejil, sal y pimienta.

Se escurren, se pasan por harina de freír pescado, huevo batido, pan rallado y se fríen. Se acompañan con una ensalada de lechuga.

Sardinas en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de orégano, un vaso de vinagre, un huevo, harina de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas, las espinas y se sacan dos filetes por pieza de pescado. Se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

Se machacan en un almirez los dos dientes de ajo y el pimentón; se añaden el orégano y el laurel, se mezclan con el vinagre, el vaso de vino blanco, y se salpimienta. En el liquido resultante se sumergen los filetes de sardina y se dejan cuatro horas para que se impregnen bien.

Una vez adobados los filetes de sardina, se escurren, se pasan por harina y huevo batido, se fríen y se sirven calientes.

118
...

Receta familiar de la Abuela Maria, las hacia en Punta Umbría cuando pasábamos allí el verano



Sardinas en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, la peladura de una naranja, un vaso de vinagre, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, aceite, harina de freír pescado, clavo, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas y entrañas, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

En la misma sarten y aceite colado, se fríen la corteza de naranja, el laurel, los clavos, el orégano y los ajos enteros chafados. Se añade el vinagre con dos vasos de agua, se deja enfriar, se añaden las sardinas y se les da un hervor de cinco minutos, se dejan un día en el caldo y se consumen.

La Abuela Maria las preparaba riquísimas, ella las hacia abiertas

Sardinas Guisadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, dos vasos de tomate frito, una cucharada de pan rallado, dos cucharadas de queso rallado, una cebolla, un diente de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabezas, espinas y tripas.

Se llevan a una cazuela de barro con aceite, la cebolla picada, el ajo, el laurel y aceite, se cocinan un cuarto de hora, se riegan con el tomate frito y se cocinan cinco minutos más, se pasan por la trituradora, se trabaja una salsa.

Se emplata en la cazuela de barro una capa de sardinas, se riega con la salsa, se coloca otra capa, se vuelve a regar con la salsa y se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora. Se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven.

Receta familiar

119
...

Sardinas Fritas con Bacón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, una docena de lonchas de bacón, cuatro dientes de ajo, dos limones, aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las entrañas, las rasas y las espinas de la ventresca. Se sacan dos filetes por pieza se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se dejan reposar una hora.

Se sacan, se escurren, se coloca media loncha de bacón entre dos filetes, se cierran y se reservan.

Se doran en una sartén con aceite los ajos picados, cuando doren se pasan las sardinas por harina de freír pescado, se fríen en el aceite y se llevan a una fuente, se riegan con el aceite con los ajos y se sirven.

Receta familiar. Personalmente prefiero no verter el aceite como salsa, queda con mucha grasa

Sardinas Hervidas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, una hoja de laurel, dos cebollas, un ajo, una chispa de especias morunas, aceite, limón, sal y pimienta.

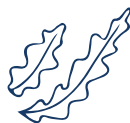
PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se eliminan las escamas, las entrañas, las cabezas y las raspas. Se cuecen en agua con una hoja de laurel y una chispa de sal y pimienta. Se sacan, se escurren y se reservan en una fuente.

En una sartén se saltea la cebolla picada, cuando comience a blanquear se añade el ajo picado, se salpimenta y se añade una chispa de especia berebere. Se vierte el refrito sobre las sardinas y se deja reposar un par de horas que tomen sabor.

Receta familiar procedente de Ceuta (Bárbara es de Ceuta)

120
...



Sardinas Hervidas con Aliño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, dos hojas de laurel, dos cascotes de limón, seis cucharadas de vinagre, seis cucharadas de aceite, dos cebollas, dos pimientos, dos tomates, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se les quitan las escamas y las tripas a las sardinas, se hierven cinco minutos con las dos hojas de laurel, los cascotes de limón, dos cucharadas de vinagre y sal. Una vez hervidas se limpian y se separan los filetes sin espinas. Se reservan.

Se prepara un aliño con la cebolla picada, el pimiento picado y el tomate picado y sin pepitas; se adereza con aceite, vinagre y sal, se riega con el culantro picado a cuchillo y se liga.

Se emplata una capa de aliño, una capa de sardinas, otra de aliño, sucesivamente acabando con una última capa de aliño. Se lleva a la nevera, se deja reposar un par de horas y se consume acompañando con un vinillo rosado.

Sardinas Isla Antilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, una cebolla, un vaso de vino blanco, dos hojas de laurel, dos ramas de perejil, un huevo, harina de freír pescado y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas y se cuecen con un vaso de agua y otro de vino blanco, se les añaden una cebolla cortada en cuartos, dos hojas de laurel, dos ramas de perejil, una chispa de sal y se dejan hervir un par de minutos.

Se sacan los pescados, se escurren, se secan, se pasan por harina de freír pescado y huevo batido. Se doran en aceite y se sirven con acompañamiento de patatas fritas.

Sardinas Marinadas y Fritas

121
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinticuatro sardinas, una porción de chermula berebere, dos tomates, una cebolla, una chispa de especia berebere, un limón, aceite y sal.

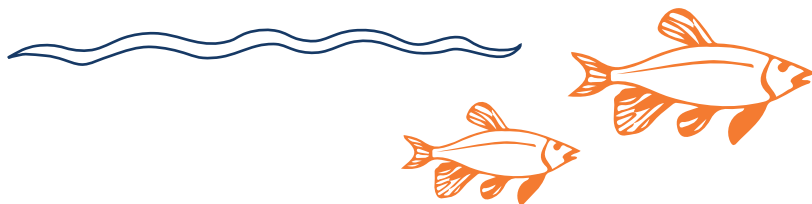
PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se filetean y se marinan con chermula, una chispa de mezcla berebere y zumo de limón.

Cuando hayan tomado el sabor, se pasan por huevo batido y se fríen.

Se prepara un picadillo con el tomate y la cebolla en crudo, se adereza con sal y aceite.

Se sirven las sardinas con el picadillo aparte.



Sardinias Rebozadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinias, dos huevos, pan rallado, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinias, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las raspas. Se sacan dos filetes por pieza. Se lavan, se escurren y se secan.

Se salpimientan, se pasan por huevo batido y por pan rallado ligado con perejil picado, se fríen en aceite abundante y se sirven acompañadas de ensalada.

122
...

Sardinias Rellenas con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinias, un kilo de espinacas, ocho cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinias de cabeza, tripas, escamas y raspas. Se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan y se reservan.

Se pican las espinacas y se saltean en una sartén con la mantequilla, cuando estén a medio hacer, se añaden los piñones. Se rellenan las sardinias con las espinacas, se cierran con un palillo y se emplatan en una fuente de horno engrasada; se espolvorean con pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora regadas con cuatro cucharadas de aceite.

Pasado este tiempo se sacan y se sirven acompañadas de una ensalada.

Se el aceite se les riega con un pulverizador queda mas homogéneo y se necesita menos cantidad

Sardinias Rellenas de Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, tres huevos, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de harina de freír pescado, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y raspas. Se abren y se reservan.

Se baten los huevos y se añaden pan rallado, los ajos picados, el perejil picado, una chispita de aceite, sal y pimienta, todo pasado por el almirez. Se forma una pasta.

Se rellenan las sardinas y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite y se sirven con ensalada de lechuga.

123
...

Sardinias Rellenas de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, seis hojas de lechuga, un vasito de aceite, cien gramos de queso rallado, mantequilla, dos cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava la lechuga, se escurre, se seca y se rehoga con aceite.

Se limpian las sardinas de escamas, cabeza, entrañas y raspas. Se abren, se napan con la lechuga rehogada y el queso. Se cierran, se embridan y se llevan a una fuente de horno engrasada; se espolvorean con pan rallado, se les añaden unos pegotitos de mantequilla y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se sirven.



Sardinas sobre Cebolla Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis sardinas, tres cebollas, una cucharadita de raspaduras de jengibre, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de pan rallado, dos galletas María, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las escama y las tripas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se les dan unos cortes en los lomos y se reservan.

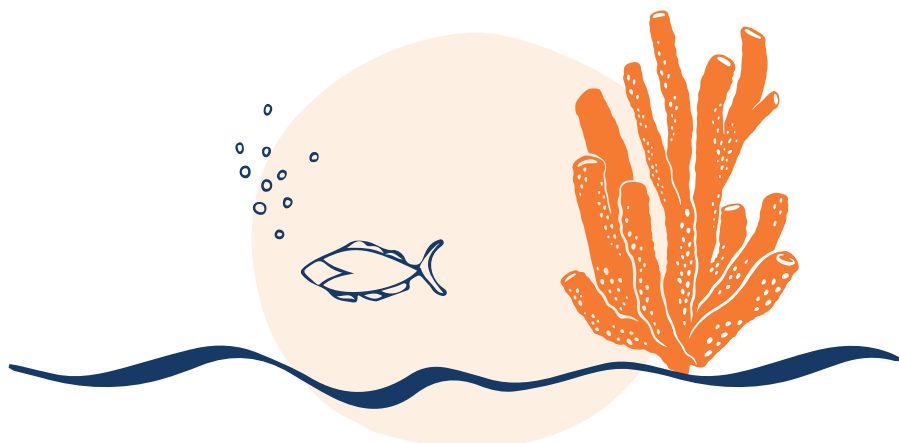
Se majan en un almirez los ajos, se añaden el pan rallado, las galletas, se continua majando. Se añade el perejil, se salpimenta y se añaden las dos cucharadas de vino. Queda una pasta.

Se emplatan los pescados en una fuente de horno, se napan con la pasta, se riegan con aceite y se llevan a un horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se pelan las cebollas, se cortan en aros y se confitan en aceite sin que este llegue a hervir durante un cuarto de hora, se añaden el azúcar, el jengibre y se salpimenta.

Se emplata la cebolla confitada en platos individuales, se coloca el pescado encima y se sirve.

Si las sardinas se quieren poco hechas se puede bajar un par de minutos la cochura



Sardinas Villeroy

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de sardinas, dos cucharadas de harina, dos huevos, aceite, medio vaso de vino blanco, dos vasos de bechamel, una cebolla, un diente de ajo, dos pimientos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se escurren y se secan, se sumergen en una bechamel espesa, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite caliente.

Se fríe la cebolla junto con el ajo en cuatro cucharadas de aceite, se salpimenta, se le añaden los pimientos rallados, el vino, se le da un hervor y se pasa por el chino. La salsa que se obtiene se reserva.

En una fuente de horno engrasada, se colocan las sardinas, se riegan con la salsa, se les dan cinco minutos de horno y se sirven.

Receta familiar. Se puede dar el hervor simplemente en una cazuela de barro

125
...

Soldados de Sardina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de sardinas, dos vasos de leche, una clara de huevo, preparado de rebozar, dos vasos de aceite, medio vasito de cerveza, un pelin de vinagre, un limón, dos hebras de azafrán, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y raspas. Se sacan los filetes y se marinan una hora en la leche con culantro picado

Se prepara una crema de rebozar con el preparado de rebozar, el vasito de Casera, un vasito de la leche, sal, pimienta y el azafrán. Se bate bien y se reserva.

Transcurrida la hora de maceración se embadurnan los filetes de sardina, y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior quede dorada y crujiente, se escurren y se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de lechuga.

Este plato se puede preparar bien con preparado de rebozar, con harina para tempura y con rebozado para pavías

Sopa Romana de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de sardinas, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de cazón, cuatro dientes de ajo, tres tomates, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, un cuarto de kilo de choco, un cuarto de kilo de mejillones, medio vaso de aceite, un vaso de chirlas, dos hebras de azafrán, seis gambas, litro y medio de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se quitan las cabezas, las escamas, las entrañas y las espinas. Se sacan los filetes, se trocean. El resto del pescado se lava, se escurre, se trocea y se reserva.

Se abren los mejillones y las chirlas al vapor; se quitan las valvas. El caldo se cuele y se añade al caldo de pescado.

Se prepara un fondo salteando en el aceite los tomates pelados y sin pepitas, cuando reduzca el agua que sueltan, se añade el caldo, se le da un hervor, se añade el azafrán, se le dan unas vueltas y se agregan el pescado, los mejillones, las gambas peladas y las chirlas. Se cuece un cuarto de hora, se salpimenta y se sirve.

Receta romana de la Abuela Maria, zuppa di pesce, la receta original de la abuela lleva orégano, pero lo hemos eliminado, queda mas a nuestro gusto sin orégano

Talequitas de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

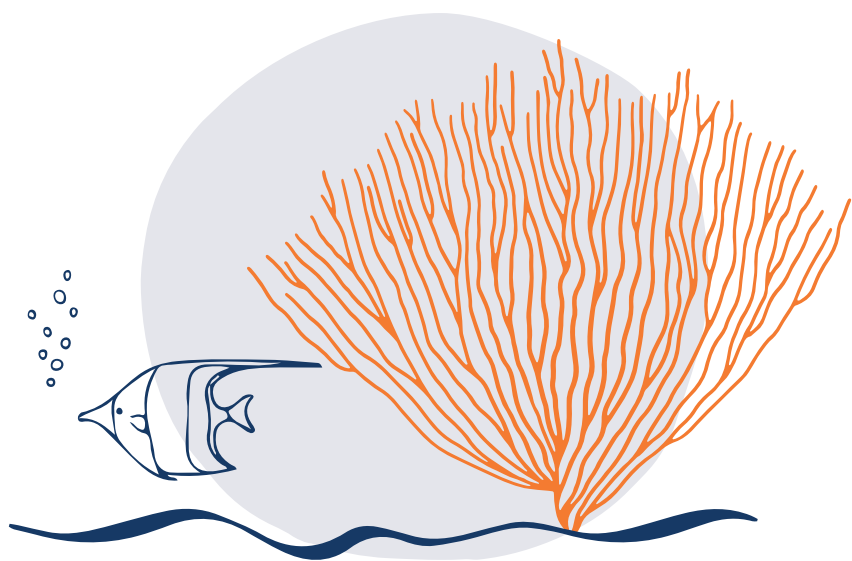
Dos latas de sardinas, seis hojas de pasta brick, una cucharada de perejil, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se enrolla la sardina en media hoja de pasta regada con limón, se espolvorea con perejil.

Se cierra en taleguita, se fríe en aceite, se escurren y se sirven.

Se pueden hacer también con marisco



ENTRE MARES Y FOGONES

Los **pescados azules** son, por lo general, pescados baratos, de una carne exquisita y que bien cocinados tienen un paladar, que no tiene nada que envidiar a otros pescados. Además, cuentan con ácidos grasos poliinsaturados y omega-3.

No voy a redundar en el efecto del omega-3 y de los ácidos grasos poliinsaturados, solo diré que, desde el punto de vista nutricional, una dieta mediterránea en la que se incluya, dos días a la semana pescado azul tipo caballa, sardina, jurel, boquerón, melva, etc. y un día pescado blanco, se considera muy completa y equilibrada.



ISBN 978-84-491-1613-1

