# SARDINAS EN ESCABECHE

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

**Creador:** rosa marcos rom

**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Otros
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Casera
**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**
*se puede conservar, en la nevera varios días, También, le podéis añadir unas pieles de naranja en la vinagreta*

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 700 GRAMOS de SARDINAS
- 2 HOJAS de LAUREL
- 50 GRAMOS de PIMIENTA NEGRA EN GRANO
- 25 GRAMOS de PIMENTÓN DULCE
- 2 CEBOLLA
- 1/4 de VASO DE VINAGRE DE VINO
- 1 VASO DE AGUA
- SAL,ACEITE,HARINA

## Preparación:

### Paso 1

ELABORACIÓN Lo limpiamos las sardinas, les quitamos las cabeza y tripa y reservamos, en una escurridora, y les pongo la sal Ponemos en una cacerola, los ingredientes, para hacer el adobo de las sardinas Pochamos las cebollas ponemos los ajos machacados con un golpe,los granos de pimienta,el laurel, el medio vaso de vinagre de vino el pimentón dulce , y agua y lo empezamos a cocer a fuego lento, En una sartén ponemos aceite y empezamos a sofreir las sardinas que hemos espolvoreado con harina un medio minuto por cada lado y las añadimos directamente al adobo así hasta el final , corregimos de sal , y dejamos todo durante 30 minutos y nos lo comeremos a partir del dia siguiente PROBARLAS HACERLAS BUENÍSIMAS