

Sardina marinada en vinagre de fresas con cebollas encurtidas, tomate asado y perejil fresco con ralladura de limones

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Belén Martínez. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“La sardina en sí lo que lleva es la fresa macerada y también en crudo, para darle contraste y frescor. A la hora de montar el plato, lo que pusimos también fue una vinagreta de aceite y vinagre, aprovechando la marinada de la fresa. Es un aperitivo, fresco y delicado al mismo tiempo, que se puede hacer en casa”, explica Belén Martínez, profesora de cocina en el IES Faro de Maspalomas, en el sur de Gran Canaria.

■ INGREDIENTES/4 p.

–8 sardinas de ley
–200 g de fresas
–100 g de aceite de oliva virgen extra
–33 g de vinagre de Jerez
–150 g de tomate maduro

–50 g de cebolla colorada
–sal
–agua

Para el encurtido
–100 ml de vinagre de manzana
–50 g de azúcar
–3 clavos
–1 rama de canela

■ PREPARACIÓN

- Limpiamos las sardinas de espinas y escamas. Las introducimos en agua muy fría con sal durante 30 minutos para desangrar los lomos.
- Cortamos la mitad fresas y las mezclamos con el vinagre de Jerez (esta preparación se puede realizar con antelación para un mejor producto final).
- Pelamos el tomate y lo cortamos a la mitad, retirando la semilla. Lo introducimos en aceite a 90°C durante 1 hora. Después, los escurrimos del aceite y cortamos en *brunoise*.
- Cortamos el resto de las fresas en *brunoise*.
- Introducimos las sardinas en el vinagre de fresas y marinamos durante 30 minutos.
- Para encurtir la cebolla calentamos el vinagre y el azúcar con los aromas hasta disolver el azúcar y lo incorporamos en caliente a la cebolla en juliana. Dejar Enfriar.
- Servimos dos sardinas en cada plato, hacemos una emulsión con el aceite y el vinagre de fresas e incorporamos el resto de ingredientes al gusto.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



**Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo**
Universidad de La Laguna