

Sardinillas en aceite de oliva: Pan de sardina y Coccocha y pil-pil de sardina

Preparación

Para las sardinas: Escurrir las sardinas y reservar tanto el aceite como las sardinas. Para el pan: Desmigajar el pan y secar en horno a muy baja temperatura, unos 50º, en una sartén poner un poco de aceite de sardinas y rehogar sobre este el ajo, añadir la miga de pan seca y saltear, trabajar como unas migas, reservar. Para el ajonegro: Cubrir el ajo con la nata, templar y triturar hasta obtener un puré cremoso, colar y reservar. Para la presentación de las sardinas: Envolver las sardinas en el pan de maiz, poner sobre una tabla, terminar con un hilo de ajo negro y los brotes de tahón. Para las cocochas y su emulsión: Poner el aceite sobre un soté, añadir el ajo cascado, dejar que temple e introducir las cocochas, templar y empezar a bailar, retirar del fuego e ir cocinando ligeramente mientras se va montando el pil-pil, si fuese necesario incorporar un poco de caldo de pescado, reservar. Para la mayonesa de chiles: Triturar 2 chiles con un poco del liquido de encurtir, añadir la tema y un poco de sal, montar con el aceite poco a poco como una mayonesa, reservar. Para la picada: Picar el apio y la manzana en dados pequeños, mezclar a partes iguales, ligar con la mayonesa y perfumar con la canela. Para la presentación de las cocochas: Poner la picada con la mayonesa, sobre esta la cococha y al lado el pilpil, servir.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas:

Para las sardinas:

1 lata de sardinas en aceite de oliva

Pan de maíz

1 diente de ajo

Aceite de sardinas

Para el ajonegro:

2 ajos negros fermentados

Nata

Brotes de tahón

Para la cococha:

Cocochas

Aceite de sardina
1 diente de ajo

Para la mayonesa de chiles:

Huevo entero pasteurizado
Harina de fritura
1 lata de chile verde encurtido
1 yema de huevo
Aceite de oliva suave
Sal

Para la picada:

1 manzana
1 rama de apio
Mayonesa de chiles
Canela en polvo
Flores de rúcula

Utensilios

Colador
Bol pequeño
Bol Grande
1 Cazo pequeño
1 Cazo grande
1 Sartén
Tabla de cortar
Batidora y su vaso
Tenedores y cucharas de apoyo

Instructor destacado



Pepe Solla

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida

El Corte Inglés
SUPERMERCAD