

Sardinias marinadas con mojo rojo y mayonesa de sésamo

Dentro del pescado azul es imprescindible hablar de la sardina, un pescado abundante en el mar y en la gastronomía española. Famosas son muchas recetas con sardinias, desde los espetos malagueños a infinidad de escabeches y marinados. Por eso en esta lección encontrarás explicada, paso a paso y de una manera fácil, la receta de las sardinias marinadas. Te enseñaremos la técnica para limpiar y filetear este pescado de una manera práctica y elegante, propia de la alta cocina. Tras esta lección, podrás marinar tanto las sardinias, como los pescados de su familia, donde destacan el arenque y las anchoas.

Preparación

Para hacer la sardina marinada Colocamos los filetes de sardina (limpios) en agua helada hasta que se desangren. Podemos hacer una solución salina con la siguiente proporción: 1litro de agua por 35 gr. de sal. Acidulamos esta solución con zumo de limón, y dejamos reposar unas 2 horas. (Opcionalmente, tras el reposo, podemos someter la sardina a una leve cocción en una sartén con un poco de aceite a muy baja temperatura. La acompañaríamos de un mojo compuesto por: pimientos secos, pan tostado, vinagre, ajo, comino y aceite de oliva) Tanto en un caso como en otro, emplatamos al gusto. Para la guarnición de puerro: Freímos en una sartén tapada con un poco de aceite el puerro (cortado en juliana fina) y salamos, hasta que se poche. Para hacer la mahonesa de soja: En un bol emulsionamos las 2 yemas de huevo con la salsa de soja y el aceite de girasol. Para hacer la guarnición de hojaldre: Cortamos en varios trozos una lámina de hojaldre congelado siguiendo el tamaño de los filetes de sardina. Opcionalmente, pintamos con huevo, antes de hornear el hojaldre hasta que suba y tenga un color dorado. Abrimos los trozos de hojaldre por la mitad y emplatamos.

Ingredientes

12 Sardinias

1 Puerro (grande)

150 gr. de hojaldre congelado

2 limones

100 ml. de aceite de oliva

Sal

Pimienta

Cilantro

Shiso en brotes

Para la mahonesa de soja:

2 yemas de huevo

250 ml. de salsa de soja

350 ml de aceite de girasol

Para el mojo:
Pimientos secos
Pan tostado
Vinagre
Ajo
Comino
Aceite de oliva

Utensilios

Sartenes
Ollas
Boles
Cuchillos
Pinzas para desespinar
Papel vegetal
Varillas
Pinzas
Espátula
Tijeras

Instructor destacado



Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD