thermomix

SARDINAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- **500 gr. sardinas limpias**
- **100 gr. aceite oliva virgen extra**
- **200 gr. cebolla cortada en juliana**
- **3 dientes de ajo**
- **1 zanahoria**
- **2 hojas de laurel**
- **1 cucharada pimienta negra en grano**
- **100 gr. vinagre manzana**
- **50 gr. vinagre de jerez**
- **100 gr. Vino blanco**
- **100 gr. agua**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

- Unte el recipiente y la bandeja varoma con aceite y reparta las sardinas.
- Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, los ajos y la zanahoria. Programe **7 min / Varoma / giro inverso / vel. Cuchara**
- Añada el laurel , la pimienta, el vinagre, el vino , el agua y la sal. Ponga el recipiente varoma en su posición y programe **15 minutos / Varoma / giro inverso / vel. Cuchara.** Acabado el tiempo, ponga las sardinas en un recipiente hermético. Incorpore el escabeche del vaso y deje enfriar. Reserve en el frigorífico. El escabeche mejora si se deja reposar 24 horas.

COMENTARIOS/TRUCOS:

- El tiempo puede variar dependiendo del tamaño de las sardinas, si son de tamaño grande pondremos 5 minutos más.