

# SARDINAS EN ESCABECHE



## INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- 600 g de cebolla cortada en rodajas
- 12 dientes de ajo pelados, enteros\*\*
- 200 g de vino blanco
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 ½ cucharadita de granos de pimienta negra
- 8 sardinas frescas enteras limpias ( aprox 750 g), espolvoreadas con sal.
- 1 ½ cucharadita de sal
- 130 g de vinagre

## PREPARACIÓN:

1. Poner en el vaso la cebolla, el ajo, el vino, el aceite, las hojas de laurel y los granos de pimienta. Sitúe el varoma en su posición con las sardinas. Programe 15 min/Varoma/giro invertido/vel 1. Retire el varoma.
2. Añada al vaso la sal y el vinagre y programe 5 min/varoma/giro invertido/vel 1. Coloque las sardinas en un recipiente hermético y cubra con el escabeche. Reserve en el frigorífico durante 48 horas. Sirva frías.

\*\* Para pelar grandes cantidades de ajos. Desgrane hasta 7 cabezas, pongalos en el vaso junto con un litro de agua y programe 4 seg giro invertido vel 4. Dejar reposar 2 min y las pieles quedan arriba y los ajos abajo. Secar y conservar en un bote de cristal con los ajos sumergidos en aceite. Se conservan muy bien.