



SARDINAS A LA ROMANA ALINADAS

INGREDIENTES

12 sardinas
Harina
Huevo

• PARA EL PICADILLO •

1 cebolla
1 pimiento verde
Tomate maduro
4 piquillos
8 aceitunas sin hueso
1 cuch. de alcaparras
Orégano
1 cuch. de mostaza crema
Zumo y ralladura de 1 limón
Aceite de oliva virgen extra

• ADEMÁS •

Sal
Pimienta negra
Aceite de orujo de oliva
para la fritura

ELABORACIÓN

Desescama las sardinas, retira las vísceras, ábre las en mariposa y elimina las espinas. Sumérgelas en agua con hielo y sal durante 15 minutos para desangrarlas. Después, escurre y seca bien.

Mientras tanto, prepara un picadillo vegetal con todos los ingredientes y aliña con zumo y ralladura de limón, mostaza, Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra.

Pasa las sardinas abiertas por harina y huevo batido y fríelas en aceite caliente hasta que queden bien doradas y crujientes. Retira y escurre sobre papel de cocina.

Coloca el picadillo vegetal en el fondo de un plato, reparte por encima las sardinas rebozadas y termina con un poco de cebollino fresco picado.



HUMMUS DE ALUBIAS ROJAS

INGREDIENTES

400 g de alubias rojas cocidas
1 diente de ajo

1 cuch. pequeña de comino
1 cuch. de tahini

100 g de Aceite de oliva virgen extra
Ralladura y zumo de 1 limón

• **PARA CORONAR** •

Nueces
Pimentón ahumado
Sésamo tostado
Pasas
Tallo de cebolleta
1 manzana

• **ADEMÁS** •

Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Tritura todos los ingredientes del hummus hasta obtener una crema muy fina, lisa y sedosa, incorporando poco a poco el Aceite de oliva virgen extra para emulsionar.

Sirve el hummus en un plato y termina con pasas, cebolleta picada, nueces troceadas, pimentón ahumado, semillas de sésamo y un buen chorro de Aceite de oliva virgen extra.