

ESPETO DE SARDINAS

4 raciones

20 min

Fácil

Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía

351 kcal

Grasas

19 g

Fibra

g

Proteínas

45 g

Carbohidratos

g

Sal

1.4 g

Ingredientes

- 1000 g de sardinas
- Sal gorda
- Rodajas de limón

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Mantén las sardinas en hielo para endurecer la carne.
- 2** Sala las sardinas con sal gorda antes de espetarlas.
- 3** Ensarta 6 a 8 sardinas en una caña natural, por el lomo y por debajo de la espina.
- 4** Prepara brasas; la madera ideal es de olivo, también sirve la de almendro.
- 5** Coloca el espeto frente al calor con la cara de la espina hacia el fuego para que no se desmorone la carne.
- 6** Cocina durante unos 10 minutos.

Consejos

- Mantén las sardinas bien frías antes de espetarlas: la carne queda más firme y se manipulan mejor en la caña.
- Sala justo antes de ensartar, con sal gorda, para que aguanten el calor y queden más sabrosas.
- Coloca el espeto con la cara de la espina hacia el fuego al principio: ayuda a que no se desmorone la carne.
- Si no tienes brasas, busca una plancha muy caliente y dora primero por el lado de la espina para imitar el efecto del espeto (sin añadir ingredientes).