

Receta Cepesca:

Especial receta de San Juan: sardinas rellenas de cabrales a la sidra



Ingredientes:

- 6 sardinas grandes por persona (quedarán como bocadillos, entonces deben ser sardinas pares)
- 150 gramos de queso cabrales (más o menos por cada 500 gramos usamos 150 gramos de queso)
- 2 huevos
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Sal
- Pimienta negra
- Vinagre (para acompañar en la ensalada)
- Escarola (para acompañar)
- Rúcula (para acompañar)

Preparación:

Compramos las sardinas grandecitas y las limpiamos bien por dentro y por fuera. A la hora de abrirlas las quitamos la espina central y cortamos las colas. Y con el dedo quitamos cualquier espinita pequeña que veamos pegada.

Cortamos el queso cabrales en trozos, aunque queden de distintas formas y algunos queden pegados. Y añadimos un poco de sidra al cuenco. Y removemos un poco.

En un plato colocamos las sardinas abiertas (con la piel hacia abajo) y con una cuchara rellenamos las sardinas con los trocitos de queso cabrales con sidra. Ponemos otra sardina abierta encima (como si fuera un bocadín). Y así hasta que terminemos de colocar todas.

Ponemos a calentar bastante aceite en una sartén.

Ponemos la harina en un plato llano, y en un cuenco batimos los huevos y echamos un poco de sal y pimienta negra. Y removemos.

Pasamos los bocadillos de sardina rellenos por harina y luego por el cuenco de huevo.

Las metemos en la sartén hasta que veamos que se doran, primero un lado y luego el otro. Las sacamos y las dejamos encima de papel de cocina para que chupe el aceite sobrante.

En un bol grande mezclamos la rúcula y la escarola. Lo aliñamos con sal, aceite y vinagre. Y Acompañamos con ello a nuestras sardinas rebozadas. Para dar un toque final podemos poner un poco de limón exprimido por encima.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueado de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es