



<https://www.mepillasquisando.com>



## SARDINAS ENTOMATADAS



### INGREDIENTES:

- 1 Kg. De Sardinias medianas.
- 2 Pimientos verdes.
- 2 Pimientos rojos.
- 4 Dientes de Ajo.
- 2 Cebollas.
- 2 Hojas de Laurel.
- 6 Tomates maduros.
- 1 Pimiento de Cayena.
- ½ L. De Caldo de Pescado.
- Sal, Pimienta y Aceite de oliva.

### ELABORACIÓN:

Picamos los pimientos y los tomates. En una sartén grande o una paellera, ponemos un poco de aceite y freímos primero los pimientos, cuando estén a medio freír incorporamos los ajos y la cebolla en juliana. Cuando la cebolla se torne transparente añadimos la cayena y los tomates cortados en cuadraditos muy pequeños. Salpimentamos y dejamos que se haga el tomate. Incorporamos el laurel y el caldo y cuando empiece a hervir colocamos las sardinias sin que monten unas en otras. Tapamos y dejamos que cuezan 10 minutos. Destapamos y dejamos cocinando para que pierda un poco del caldo, sin que lleguen a quedarse secas. Podemos consumir tanto en frio como en caliente.

<https://www.mepillasquisando.com>