

alícia

ciberdem

IDI BAPS[®]

Recetas con sardina

Índice

Introducción	3
Platos completos	4
Pastel de patata, verdura y sardina.....	4
Paella de sardinas.....	5
Coca de sardina	6
Entrantes	7
“Xató” fácil	7
Escondidinho	8
Patata duquesa de sardina.....	9
Guacamole con sardina	10
Terrina-soufflé.....	11
Ensaladilla.....	12
Ajo blanco malagueño con sardinas.....	13
Segundos platos	14
Albóndigas de sardina	14
Sardina con salsa verde.....	15
Sardina con salsa verde al microondas	16
Sardina con salsa romesco	17
Sardina en escabeche.....	18
Sardina “nórdica”	19
“Suquet” de sardina	20
Tortilla de sardinas.....	21
Moraga de sardinas.....	22
Sardinas en adobo.....	23
Patés y salsas.....	24
Paté de sardina con mayonesa y zanahoria.....	24
Paté de sardina con albahaca y tomate	25
Paté de sardina con queso	26
Paté de sardina con yogur.....	27
Salsa de tomate y sardina	28

Introducción

En este recetario encontraréis una serie de recetas con el objetivo de poder consumir sardina a diario de una manera variada y atractiva. Son recetas que con el tiempo podréis adaptar a vuestros gustos y preferencias.

Las recetas están descritas para proporcionar 50g o 100g de sardina limpia. Si queréis preparar más raciones para tenerlas para otros días solo tenéis que multiplicar la cantidad de cada ingrediente por el número de porciones que quierdes preparar.

La mayoría de recetas se pueden preparar tanto con sardina fresca, congelada o en conserva. La diferencia recae únicamente en que cuando se utiliza sardina fresca o congelada no se utilizará directamente si no que habrá que cocerla previamente tal como se indica en cada receta.

Al final de cada receta se indica la cantidad de sardina que contiene y las raciones de hidratos de carbono por porción.

Las recetas las hemos clasificado en:

Platos completos: aquellos que por su contenido puede considerarse un plato completo.

Entrantes: preparaciones que nos sirven como entrantes.

Segundos platos: aquellos a base principalmente de sardina.

Patés y salsas: elaboraciones polivalentes que nos permiten consumir de diferentes maneras; o en diferentes momentos del día (desayuno, merienda, etc...) ya sea en una ensalada, con unas tostadas, con un plato de pasta...

Platos completos

Pastel de patata, verdura y sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 150 g de puré de patata
- 100 g de sardina en conserva escurrida
- 20 g de cebolla picada
- 30 g de leche desnatada
- 15 g de queso rallado
- 150 g de base de verduras

Elaboración:

1. Para el puré de patata: hervir en abundante agua patatas peladas y cortadas a trozos. Escurrir. Hacer un puré con ayuda de un tenedor. Ligar con un poco de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Para la base de verduras: Rehogar cebolla, pimiento verde y rojo, zanahoria y ajo todo bien picado en una sartén con un poco de aceite. Añadir un poco de salsa de tomate y un chorrito de vino blanco (opcional). Rehogar todo hasta que esté bien sofrito. Salpimentar.
3. Mezclar el puré con la leche.
4. En un recipiente apto para cocer al horno poner la base de verdura.
5. Hacer otra capa con la sardina escurrida y la cebolla picadas.
6. Acabar con una última capa de puré de patata con leche.
7. Poner encima el queso rallado y cocinar al horno a 200°C durante 10 minutos.

Nota: si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



100 g de sardina / 4 R HC

Paella de sardinas

Ingredientes para 1 persona:

- 100 g sardina fresca (filetes limpios)
- 30 g de guisantes
- 20 g de pimiento rojo picado
- 20 g de pimiento verde picado
- 80 g de alcachofa (2 corazones)
- 20 g de cebolla tierna rallada
- 50 g de puré de tomate
- 70 g de arroz
- 250 ml (aprox.) de caldo de pescado
- 50 ml de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Unas hebras de azafrán
- ½ u Ajo

Elaboración:

1. Calentar el aceite y sofreír la cebolla, los pimientos y las alcachofas cortadas a cuartos.
2. Añadir el tomate y dejar confitar. Poner los guisantes.
3. Añadir el arroz y rehogar todo junto un minuto.
4. Mojar con el caldo y cocer unos 15 minutos.
5. Unos minutos antes, añadir una picada de perejil, azafrán y el ajo. Rectificar de sal.
6. Colocar los filetes de sardina encima del arroz y cocer un minuto. (se puede acabar la cocción al horno).
7. Dejar reposar y servir.



100 g de sardina / 6 R HC

Coca de sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 1 base de pan tipo coca (o una rebanada de pan de payes tostado).
- 100 g sardina fresca (filetes limpios)
- 20 g de sofrito de tomate
- Aceite de oliva
- Romero
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Sobre el pan, untar el sofrito de tomate.
2. Enseguida colocar los filetes de sardina cortados por la mitad. Espolvorear de romero.
3. Aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva.
4. Hornear durante 6-8 minutos a 170º



100 g de sardina / 1 R HC

Entrantes

“Xató” fácil

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 70 g de escarola
- 25 g de pasta de aceitunas negras
- 20 g de salsa romesco (elaboración en la pág. 17)
- 2 filetes de anchoa escurridos

Elaboración:

1. Limpiar y trocear la escarola. Disponer sobre un plato.
2. Desmenuzar a trozos grandes las sardinas.
3. Poner todos los ingredientes sobre la escarola. Aliñar con la salsa de romesco.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



50 g de sardina / <0,5 R HC

Escondidinho

Ingredientes para 1 persona:

- 100 g de puré de patata
- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 10 g de cebolla picada
- 20 g de leche desnatada
- 10 g de queso rallado

Elaboración:

1. Para el puré de patata: hervir en abundante agua patatas peladas y cortadas a trozos. Escurrir. Hacer un puré con ayuda de un tenedor. Ligar con un poco de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Mezclar el puré con la leche.
3. En una flanera, poner una capa con mitad de la mezcla de puré con leche.
4. Desmenuzar las sardinas.
5. Hacer otra capa con la sardina y la cebolla picadas.
6. Otra capa con la mitad de la mezcla de puré con leche.
7. Por último, poner el queso por encima.
8. Cocinar en horno a 200°C durante 10 minutos.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



50 g de sardina / 1 R HC

Patata duquesa de sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 40 g de puré de patata (elaboración anterior)
- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 10 g de leche desnatada
- 5 g de mantequilla
- 10 g de huevo batido
- 5 g de queso parmesano rallado
- sal

Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Mezclar todos los ingredientes con una espátula. Poner a punto de sal.
3. Poner la farsa en una manga pastelera y escudillar sobre una bandeja de horno pequeñas bolas del tamaño de una albóndiga (5 unidades).
4. Cocinar en horno a 180°C durante 12-15 minutos.
5. Se obtienen 5 unidades con 10 g de sardina cada una.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



50 g de sardina / 1 R HC

Guacamole con sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida.
- 30 g de aguacate.
- 25 g de tomate troceado
- 25 g de cebolla picada
- Cilantro
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Chafar el aguacate con un tenedor hasta formar una pasta. Aliñar.
3. Picar el cilantro.
4. Mezclar todos los ingredientes.
5. Servir como un paté o farsa fría.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



Aguacate relleno de guacamole con sardina
50 g de sardina / <0,5 R HC

Terrina-soufflé

Ingredientes para 1 persona:

- 60 g de base de verdura (elaboración anterior)
- 50 g de sardina fresca (filetes limpios)
- 1 clara de huevo
- Sal, pimienta

Elaboración:

1. Dorar las sardinas en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.
2. Desmenuzar las sardinas.
3. Batir la clara de huevo a punto de nieve.
4. Mezclar todos los ingredientes. Salpimentar.
5. Cocinar al horno en baño maría a 180°C durante 15 minutos en un molde tipo flan.
6. Observaciones: se puede usar huevo entero mezclando la yema a la base de verduras y sardina y después añadiendo la clara de huevo suavemente.

Nota: Se puede substituir la sardina fresca por sardina en conserva escurrida.



Terrina de sardina y verdura con salsa rosa
50 g de sardina / <0,5 R HC

Ensaladilla

Ingredientes para 1 persona:

- 30 g de patata cocida cortada a dados
- 30 g de zanahoria cocida cortada a dados
- 20 g de judías verdes troceadas cocidas
- 20 g de pimiento asado troceado
- 10 g de mayonesa
- 10 g de queso crema
- 50 g de sardina en conserva escurrida
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Mezclar mayonesa y el queso crema.
3. En un recipiente mezclar la verdura cocida, las sardinas y la salsa. Salpimentar.
4. Acompañar con hojas de lechuga fresca.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



50 g de sardina / 1 R HC

Ajo blanco malagueño con sardinas

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de almendras crudas
- 1 diente de ajo pequeño
- 50 g de pan
- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de Jerez
- Laurel
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Para preparar el ajo blanco, se majan las almendras peladas, el pan y el ajo con agua, hasta formar una pasta, a la que se va añadiendo poco a poco el aceite. Se sazona al gusto con sal y un poco de vinagre.
2. Se colocan las sardinas en una fuente formando una capa, a la que se echa un poco de vinagre, sal, pimienta y laurel. Se dejan macerar durante varias horas.
3. Se sirven en un plato con la sopa de ajo blanco.



50 g de sardina / 1,5 R HC

Segundos platos

Albóndigas de sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 15 g de cebolla tierna en cubos
- 15 g de huevo batido
- Perejil picado
- Pan rallado
- Salsa de tomate
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Escurrir y triturar la sardina con ayuda de un tenedor, y mezclar con la cebolla, el huevo y el perejil. Formar albóndigas.
3. Empanar ligeramente con el pan rallado.
4. Freír las albóndigas 2 minutos justo que se doren. Escurrir sobre un papel absorbente.
5. Calentar la salsa de tomate, salpimentar y servir con las albóndigas.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



50 g de sardina / <0,5 R HC

Sardina con salsa verde

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- ½ diente ajo picado
- Perejil picado
- 10 g de harina
- 40 g de vino blanco (opcional)
- Sal
- 65 g de agua
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. Sofreír el ajo con un poco de aceite, agregar la harina. Remover y dejar cocer 1 minuto.
2. Agregar el vino blanco, remover y reducir.
3. Agregar agua caliente, remover con una varilla y ligar para que quede una salsa homogénea.
4. Salar, poner el perejil y las sardinas.
5. Tapar y cocer a fuego muy lento 2-3 minutos. Dejar reposar y servir.



50 g de sardina / 1 R HC

Sardina con salsa verde al microondas

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- ½ diente ajo picado
- Perejil fresco picado
- 10 g de harina
- 10 g de vino blanco (opcional)
- Sal
- 20 g de agua
- 20 g de caldo de pescado
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. En un tuper o recipiente apto para microondas, poner el ajo y el aceite de oliva. Calentar en microondas durante 1 minuto a máxima potencia, sacar el envase, remover con una cuchara y repetir la operación.
2. Enseguida, añadir la harina y el perejil. Calentar durante 1 minuto, remover y repetir la operación.
3. Añadir caldo de pescado, agua y vino blanco, introducir al microondas durante 2 minutos mas.
4. Finalmente, colocar las sardinas bien estiradas y cocer 30 segundos mas. Dejar reposar en el propio recipiente tapado un par de minutos.



50 g de sardina / 1 R HC

Sardina con salsa romesco

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- 50 g de salsa romesco
- 30 g de agua
- sal

Elaboración:

1. Para la salsa Romesco: Asar al horno 8-10 tomates rojos y una cabeza de ajos. Pelar y triturar con avellanas y almendras tostadas, la pulpa de un pimiento seco choricero, aceite de oliva, unas gotas de vinagre y sal.
2. En un cazo poner un poco de salsa romesco y el agua, remover y arrancar el hervor.
3. Poner las sardinas y cocinar unos 2 minutos a fuego lento. Poner a punto de sal.
4. Servir calientes o frías.



50 g de sardina / <0,5 R HC

Sardina en escabeche

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- 25g zanahoria a rodajas
- 25g pimiento troceado
- 50g cebolla
- 1 diente de ajo
- tomillo, laurel, romero
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de vino

Elaboración:

1. Para el escabeche: Rehogar en un cazo con un buen chorro de aceite de oliva el ajo, la cebolla laminada y la zanahoria. Añadir las hierbas aromáticas, un chorro de vinagre y el doble de agua. Dejar hervir unos minutos. Salpimentar. Dejar reposar.
2. En un cazo poner el escabeche; salar y añadir las sardinas. Cocinar unos 2 minutos a fuego lento. Dejar enfriar en la misma salsa.
3. Es mejor dejar reposar el conjunto una noche en el frigorífico.
4. Servir.



50 g de sardina / 0 R HC

Sardina “nórdica”

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- Hinojo fresco troceado
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de zumo de limón
- 5 g de azúcar
- Sal

Elaboración:

1. Preparar la marinada, mezclar todos los ingredientes y reposar en nevera 1 día como mínimo.
2. Dorar las sardinas en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.
3. Poner las sardinas una vez frías en el marinado y dejar reposar unas 4-5 horas como mínimo.
4. Servir solas o por ejemplo, como parte de una ensalada.



50 g de sardina / 0,5 R HC

“Suquet” de sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- 50 g patata (1/2 u)
- 1 tomate maduro
- ½ cebolla
- ½ diente de ajo
- Vino blanco
- 250g Caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal, pimentón dulce
- Perejil picado

Elaboración:

1. Pelar y trocear las patatas a trozos grandes.
2. Rallar el tomate y la cebolla. Picar el ajo.
3. En una cazuela con aceite rehogar el ajo y la cebolla a fuego lento. Una vez esté confitada, añadir el tomate y dejar cocer poco a poco.
4. Añadir una pizca de pimentón y un chorro de vino blanco. Dejar reducir.
5. Añadir las patatas y el perejil. Verter el caldo y dejar cocer. Poner a punto de sal.
6. En el último minuto poner las sardinas, tapar y cocer unos segundos sin remover demasiado para evitar que se rompan.
7. Espolvorear de perejil y servir.



50 g de sardina / 1 R HC

Tortilla de sardinas

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- 2 huevos
- ½ diente de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Aceite
- Sal

Elaboración:

8. Separar las claras y yemas de huevo.
9. Se baten las claras a punto de nieve y se añaden las yemas delicadamente para lograr una tortilla más aérea. Poner perejil picado y la sal.
10. En una sartén grande se pone un poco de aceite y se dora el ajo, añadir las sardinas y freír unos segundos.
11. Mezclarlas con el huevo y un poco de pimentón.
12. Hacer la tortilla al gusto procurando que quede cocida por los dos lados.



50 g de sardina / 1 R HC

Moraga de sardinas

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- ½ cebolla pequeña
- ½ tomate maduro
- ¼ de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 hoja pequeña de laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 grano de pimienta negra
- Pimentón dulce
- Vino blanco

Elaboración:

1. En un cazo con aceite se prepara un sofrito con la cebolla picada muy fina, el pimiento y el ajo picado.
2. Añadir el tomate pelado y troceado. Dejar rehogar lentamente removiendo de vez en cuando.
3. Sazonar con sal, pimienta, pimentón y el laurel.
4. Añadir las sardinas, un buen chorro de vino blanco y llevar a ebullición.
5. Apartar el cazo del fuego y dejar que se acaben de hacer con el calor residual.
6. Es mejor dejar reposar el conjunto una noche en el frigorífico.
7. Servir.



50 g de sardina / 0,5 R HC

Sardinas en adobo

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g sardina fresca (filetes limpios)
- ½ diente de ajo
- Harina
- Pimentón
- Orégano
- Pimienta molida
- Aceite
- Sal

Elaboración:

1. Colocar las sardinas en una fuente, aliñar con sal, pimienta, pimentón, el diente de ajo machacado, un poco de orégano, y un chorro de aceite.
2. Se remueve muy bien para que las sardinas se empapen con el adobo y se deja reposar en el frigorífico unas cuantas horas.
3. Transcurrido ese tiempo, se sacan los trozos de sardina y se escurren muy bien. Se enharinan y se fríen en una sartén con abundante aceite muy caliente.



50 g de sardina / <0,5 R HC

Patés y salsas

Paté de sardina con mayonesa y zanahoria

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 30 g de mayonesa light
- 10 g de cebolla rallada
- 10 g de zanahoria rallada
- Perejil picado, pimienta y sal



Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Con un tenedor, mezclar la mayonesa con el resto de ingredientes.
3. Servir como un paté o farsa fría.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.

Se puede consumir como una paté sobre unas tostadas, o sobre pan de molde, pero también como rellenos de unos huevos duros u otras preparaciones.



Tomate relleno con paté de sardina
Huevos duros rellenos con paté de sardina y ensalada de lechugas.
50 g de sardina / 0,5 R HC

Paté de sardina con albahaca y tomate

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 50 g de tomate rojo troceado
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta



Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Mezclar todos los ingredientes. Aliñar.
3. Servir como un paté o farsa fría.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.

Igual que con el anterior, podemos utilizarlo en varias preparaciones, en esta ocasión os proponemos una terrina con queso fresco tipo burgos. Para ellos sólo necesitáis mezclar el paté con trocitos de queso fresco, disponerlo en un molde y, bien frío, desmoldar y servir.



Pimientos del piquillo rellenos de paté de sardina con aceite de albahaca

Terrina de paté de sardina con queso fresco.

50 g de sardina / 0 R HC

Paté de sardina con queso

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 30 g de queso untable bajo en grasa
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Servir como un paté o farsa fría.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.



Tostada de pan de molde con paté y ensalada
Crujientes de pan con pate de sardina y queso
50 g de sardina / 0 R HC

Paté de sardina con yogur

Ingredientes para 1 persona:

- 50 g de sardina en conserva escurrida
- 50 g de yogur desnatado
- Ajo picado
- 30 g de pepino rallado
- Menta fresca
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta



Elaboración:

1. Desmenuzar las sardinas.
2. Picar la menta fresca.
3. Mezclar todos los ingredientes

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.

Os proponemos utilizar esta preparación como aperitivo, para comer con unos bastoncitos de hortalizas crudas o con cualquier otro ingrediente que os apetezca: palitos de pan, nachos, hojas de lechuga o endibia...



Crudités de verdura fresca con paté de sardinas y yogur
50 g de sardina / 0,5 R HC

Salsa de tomate y sardina

Ingredientes para 1 persona:

- 150 g de tomate maduro
- 1 diente de ajo
- 50 g de sardina en conserva
- Aceite de oliva, orégano seco
- 1 filete de anchoa

Elaboración:

1. Ecurrir y desmenuzar groseramente las sardinas.
2. Limpiar y trocear groseramente los tomates. En una cazuela, rehogar el ajo con el aceite, añadir los tomates, salar y sofreír lentamente unos 30 minutos.
3. Picar el filete de anchoa.
4. Fuera del fuego, añadir la anchoa, el orégano y las sardinas.
5. Servir sobre la pasta caliente.

Nota: Si se elabora con filetes de sardina fresca, dorar en una sartén o cocer al horno con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos.

Ideal para combinar con cualquier tipo de pasta: espaguetis, macarrones, etc.



50 g de sardina / 0,5 R HC
Con 120 g de pasta cocida: 2 R HC