

## Sardinas en gabardina

Escrito por Paloma -  
Lunes, junio 20, 2016



Sigo con los recuerdos de mi infancia y con las recetas caseras de toooda la vida: sardinas en gabardina... ¿Quién no las ha comido en casa de pequeño?

**Pescado azul**, maravillosa fuente de fósforo y calcio, así como Omega 3, pero sobretodo fuente de sabores de antaño, cuando las *mamis* se entretenían en limpiar pacientemente de espinas y escamas el pescado, con el solo pensamiento de ofrecer lo mejor que nos regala el mar, a un precio muy económico y ver disfrutar con tanto sabor a toda la familia.

¿Qué hay para cenar?

Y mi madre decía:

*sardineta!*

Era un vicio que se deshacía en la boca. Con el huevo crujiente, dentro la mollita blanca de la piel azul. Un espectáculo que volaba del plato. Sencillamente irresistible. Cuando ya de mayor las he preparado yo, he pensado tantísimo en mi madre... debió de pasar horas limpiando *sardineta*, aunque supongo que lo que nos cuesta tanto hacer ahora, por falta de tiempo y de costumbre, para ella sería un rato entretenido mientras pensaba lo bien que se lo iban a zampar los cinco “buitres” que devoraban sin piedad cuando el hambre irrumpía a la hora prevista. Digo bien, cinco: los cuatro hermanos y el padre, que -corriendo aquellos años- era quien salía a ganar el jornal para luego exigir su bien merecido rancho, descanso y recompensa!

Qué tiempos, cómo cambia la vida! Para bien, en este caso... aunque por ello las cotidianidades de entonces ya no encuentran hueco en nuestro día a día. Ahora buscamos la sardina ya limpia, en lomos y envasada, para solamente abrir la bandeja y echar a la sartén... y si eso aún puede ser demasiado trabajo, quizá acudimos directamente a un lomo de merluza, preparada de igual modo, que en un pim-pam-pum con un chorrito de aceite, se hace vuelta y vuelta, cunde más, es más rápida de hacer y a todo el mundo gusta..

La sardina es muy barata porque tiene bastantes espinas y porque hay que limpiarla. Sí, pero sabor y beneficios... no tienen comparación. Y eso, mi madre lo sabía muy bien.

## **Receta Sardinas en gabardina**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 persona)

3 ó 4 sardinas limpias, sin espinas, cabeza, ni tripas, abiertas pero unidas por la parte del lomo y el final de la cola.

1 huevo

1 cucharada de harina

Aceite para freír (si el de oliva virgen extra os parece muy fuerte, podéis usar de girasol)

Sal

Preparación

Preparamos un plato poniendo encima un par de servilletas de cocina. Eso hará que cuando depositemos sobre el mismo las sardinas fritas, el papel absorba el aceite y queden escurridas para comer.

Batimos un huevo y dejamos reservado en un plato hondo.

Ponemos aceite en una sartén para freír y mientras se calienta, vamos pasando las sardinas una por una primero por harina (muy poquita, solamente para darle una fina capa. Espolsaremos la sardina para que caiga la que pueda haber sobrante) y después por huevo, que teníamos reservado.

Las freímos en el aceite bien caliente.

De ahí, directamente al plato preparado con las servilletas que harán de papel secante. Dejamos que reposen un rato y ya podemos servir. Listas para comer!

## **Receta Sardinas en gabardina**

Adaptación a Thermomix

 40 min

Ingredientes (para 1 persona)

3 ó 4 sardinas limpias, sin espinas, cabeza, ni tripas, abiertas pero unidas por la parte del lomo y el final de la cola.

1 huevo

1 cucharada de harina

Aceite para freír

Sal

800 g de agua para el vapor

Preparación

- 1.- Con un papel de cocina, secamos la sardina. Reservamos.
- 2.- Introducimos en el vaso de Thermomix un huevo y lo batimos **10 seg/vel 5**. Vertemos en un plato hondo y reservamos.
- 3.- Preparamos cuadrados de film transparente para envolver las sardinas reservadas. Una por una las pasamos primero por harina (muy poquita, solamente para darle una fina capa. Espolsaremos la sardina para que caiga la que pueda haber sobrante). Luego la pasaremos por huevo y las envolvemos en estos trozos de film. Vamos colocando en el recipiente Varoma, un “paquetito” junto a otro. Si nos hace falta más sitio, ponemos la bandeja interna del recipiente Varoma, que nos permite tener dos alturas para cocer a la vez al vapor.
- 4.- Sin lavar el vaso, añadimos el agua. Disponemos el recipiente Varoma en su posición y programamos **25 min/Varoma/velocidad 2**.
- 5.- Mientras tanto, **precalentamos el grill del horno a temperatura máxima**.
- 6.- Una vez terminado el tiempo programado, desenvolvemos las sardinas y las colocamos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Echamos un chorrito de aceite por encima y horneamos durante 10 minutos a unos 180 °C.
- 7.- Sacamos sobre un plato y servimos.

**Nota:** Las sardinas son pregoneras del verano, un pescado azul perfecto en esta época del año.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Sardinas](#)

**También te puede interesar:**

Pierna de cordero al horno

Sopa de ajo

Dorada a la sal