

COCINA FÁCIL

Acércate a las especias

Sardinas a la mostaza

Ingredientes para 4 pers. 18 sardinas grandes, 3 dientes de ajo, 1 dl de aceite de oliva, 1 ramita de tomillo, 3 limones, sal, pimienta. Para la salsa; 3 dl de caldo de pescado, 1 cucharadita de fécula, 1 cebolla pequeña, 1/2 decilitro de aceite, 3 cucharadas de mostaza, el zumo de 1/2 limón, 1 cucharada de alcaparras, 1 cucharada de eneldo.

Descamar, vaciar y limpiar bien las sardinas. Escurrirlas y secarlas. Salpimentar. Disponerlas en una fuente de cristal. Mezclar 1 decilitro de aceite con el zumo de limón, los ajos majados y el tomillo.

Regar las sardinas con esta mezcla, taparlas y dejar marinar 30 minutos, dándoles la vuelta 2 veces. Rehogar en el aceite la cebolla picada, agregar la fécula y la mostaza. Mezclar muy bien todos los ingredientes sin dejar que se quemen. Regar con el caldo de pescado y dejar cocer a fuego lento durante unos minutos. Añadir las alcaparras y el eneldo picado, dar un hervor y retirar del fuego. Reservar al calor. Poner las sardinas bajo el grill del horno y dejarlas hasta que estén doradas por ambos lados. Servirlas adornadas con rodajas de limón y napadas con la salsa de mostaza caliente.

Conejo con especias

Ingredientes para 4 pers: 1 conejo de kilo y medio, 2 dientes de ajo, 1 ramito de romero, 4 varitas de enebro, tomillo, 2 hojas de laurel, sal gruesa, vinagre, 1/2 litro de vino blanco seco, pimienta el conejo ya limpio y cortarlo en 8 ó 10 pedazos. Ponerlos en una cazuela con agua y algunas cucharadas de vinagre. Después de unos minutos escurrirlo y colocarlo en un recipiente antiadherente. Sazonar con ajos cortados muy finos, romero y tomillo. Añadir el enebro y la sal gruesa. Meter el recipiente cubierto en el horno con calor moderado. Dejar cocer despacio, regando con su jugo de vez en cuando. Cuando se consuma el agua, añadir el vino por encima. Continuar la cocción, siempre con el recipiente cubierto, hasta que el líquido se evapore. Condimentar con la pimienta y dejar que tome color.

La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com