

Receta Cepesca:

Pirulí de sardinas en aceite de mar:

Es un plato rico en Omega 3, vitamina B12, A, D y E.

Ingredientes:

- 1 ó 2 latas de sardinas en aceite
- 4 ó 5 patatas (según tamaño)
- 1 zanahoria
- 50 gr. de guisantes
- 20 gr. de cebolla
- Mayonesa
- Aceitunas negras sin hueso
- Pan frito molido
- Palillos largos/ brochetas (lo que más nos guste)
- Plástico de cocina

Preparación:

Ponemos a cocer las patatas con la piel. Después las pelamos y las aplastamos hasta convertirlas en puré. (Mientras se cuecen hacemos el siguiente paso)

Horneamos en el horno las aceitunas negras sin hueso a 80°C. Cuando estén secas, las picamos hasta convertirlas en polvo.

Mezclar este polvillo en el pan frito molido.

Agregamos el aceite de la lata de sardinas, rectificamos sal si fuera necesario.

Cocemos la zanahoria.

Escurremos las sardinas, las picamos y las mezclamos con la zanahoria, los guisantes y la cebolla. Todo picado muy fino.

Hacer unas bolas con las manos.

Estirar un trozo de plástico de cocina, ponemos un poco de puré en el centro, una bolita de sardina y lo enrollamos de manera que el relleno quede dentro.

Hacer sucesivamente eso con todas las bolas que queramos.

Y las vamos dejando en el frigorífico para que tomen forma, y en 2 horas, les damos una ligera capa de mayonesa.

Rebozamos las bolitas en el polvo de aceituna y pan frito y... ¡listas para saborear!

Y si queremos, servir con palillo largo pinchado o brecheta.



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 arqueo 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