

Receta Cepesca:

Sardinas en bocadillo crujiente con salsa de mostaza y miel:

Aprovechando que llega el fin de semana, os dejamos una receta para poder ir de camping y llevar una sana y rica comida a cualquier lado. Es una receta para que los más reacios se enamoren del pescado.

Ingredientes

- 16 sardinas
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates maduros
- 2 pimientos
- Sal
- Pimienta
- Baguette precocida congelada
- Mostaza
- Miel



Preparación:

Quitar las escamas de las sardinas y filetearlas. Coramos la baguette en rebanadas muy finas. Se puede hacer con pan de sándwich grande también.

En una sartén, hacemos un sofrito con la cebolla picada y el tomate rallado sin pepitas. Le podemos añadir unos pimientitos si nos gusta.

Sobre el pan, colocar una capa de sofrito, cuatro lomos de sardina salpimentados previamente, una cucharadita más de sofrito.

En una cazuela preparamos la mostaza y la miel, y la removemos un rato, y probamos que no esté muy dulce.

Añadimos la salsa de miel y mostaza al pan. Cerramos el bocadillo y lo tostamos directamente sobre una sartén caliente hasta que el pan quede crujiente. No conviene que se dore muy rápidamente.

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