

## Tartar de sardinas con encurtidos

Dificultad: media

Prep.: 35 min. + reposo

Calorías: 361 Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

- 4 tomates cereza • 1 kg de sardinas
- 50 g de champiñones
- lechuga • aceitunas negras.
- Para la vinagreta con encurtidos:
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de vinagre de sidra
- 50 g de aceitunas verdes rellenas
- 40 g de pepinillos encurtidos
- 1 cebolleta fresca • 1/2 hinojo
- 4 guindillas piparras
- aceite de oliva • sal.

**1 Pica muy fino** las aceitunas, los pepinillos, la cebolleta, las piparras, los champiñones y el hinojo.

**2 En un bote con cierre hermético,** mezcla el aceite y el vinagre y la sal. Incorporalo a la picada y renueva para que se integren, bien todos los ingredientes. Deja reposar a temperatura ambiente una hora.

**3 Asa las sardinas:** colócalas en una cacerola con papela sulfurada y cocínalas a 200 °C unos 20 minutos. Saca los tomates quitando espinas y piel.

**4 Cuela la vinagreta** y guarda el líquido. Mezcla la mitad de los ingredientes de la vinagreta con las sardinas. Divide en dos el resto de ingredientes de la vinagreta: una parte la mezclarás con lechuga y otra con los tomates picados y los champiñones. Sirve la farsa de sardinas con la vinagreta y la ensalada de lechuga y tomate.



## Burguers vitello tonmato

Dificultad: fácil Preparación: 30 min.

Calorías: 398 Congelar: no

### PARA 4 PERSONAS

- 200 g de carne picada de ternera
- 4 bollos de pan • 8 lonchas de beicon cortado en tiras • 50 g de aceitunas rellenas • 200 g de rúcula
- 100 g de parmesano • pimienta
- sal. Para la salsa **vitello tonmato**:
- 200 g de atún en conserva de 200 g de atún en conserva de
- aceite • 2 huevos enteros
- 50 g de alcacharras • 20 g de anchoas en salazón • 1/2 limón en zumo • aceite de oliva virgen extra
- pimienta • sal.

**1 Monta la salsa de vitello tonmato** como una mayonesa: casca los huevos y viértelos en un vaso mezclador, añade el atún de lata escurrido, las

alcacharras, las anchoas y pimienta al gusto. Vierte un chorrito de aceite de oliva y otro de limón, tritura y reserva para salear.

**2 Adereza la carne con sal y pimienta,** añade las aceitunas rellenas picadas y forma hamburguesas de 200 g. Pásalas por la parrilla; tuesta el pan.

**3 Coloca en la rebanada de abajo de cada pan unas hojas de rúcula,** pon encima la hamburguesa y una cucharada de la salsa **vitello tonmato**.

**4 Saltea las tiras de beicon.** Ralla el parmesano por todo el plato, incluída toda la superficie de la hamburguesa, distribuye el beicon por encima de la carne, tapa con la otra rebanada de pan y sirve inmediatamente.

La misma vinagreta es ideal para servir sobre pescados asados



## Calamares en su tinta

Dificultad: media Prep.: 75 minutos

Calorías: 357 Congelar: no

### PARA 6 PERSONAS

- 2 kg de calamares • 2 cebolletas
- 1 puerro • 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo • 1 bolsa de tinta de calamar • 1 vaso de vino blanco de primera calidad • aceite de oliva
- 1 onza de chocolate negro
- pimienta • sal. Para el tomate frito:
- 1 kg de tomates • aceite de oliva
- orégano • pimienta blanca
- 1 cucharada de azúcar • sal.

**1 Pica finamente** las cebollas, el puerro, los ajos y el pimiento; el tomate, en trozos; y, en cuadrados, los calamares.

**2 Para la salsa:** en una sartén, pon dos cucharadas de aceite de oliva, añade el tomate troceado y deja cocinar 20 minutos. Cuando ya esté tierno, añade el orégano, la pimienta, el azúcar y la sal. Prueba para ajustar el punto, dale un hervor y pásalo por el pasapurés.

**3 Haz un sofrito:** en una sartén, añade dos cucharadas de aceite e incorpora las cebollas troceadas; rehógalas bien hasta que comiencen a estar transparentes. Añade el puerro, los ajos y el pimiento y deja cocinar hasta que estén dorados. Añade el vino y deja evaporar. Agrega dos o tres cucharadas de tomate frito, sazónalo, tapa y cocina 15 minutos. Tritura y añade la tinta de calamar y mezcla bien. Pasa a una cazuela.

**4 Salpimenta los calamares:** trocéalos y saltealos en aceite muy caliente. Viértelos en la cazuela con la salsa y añade el chocolate rallado. Cocina 5 minutos y sirve.

