

ENCOCADO DE SARDINAS

 **Porciones:** 2 a 3
 **Preparación:** 25 – 30 min

***** Dificultad:** fácil
 **Calorías:** 450 – 500

INGREDIENTES:

- 2 latas de 170 g de Sardinias Real en aceite de girasol (escurrida y marinada en jugo de 1 limón)
- 1 cebolla colorada mediana, cortada en brunoise
- 1 pimiento verde, cortado en brunoise
- 2 tomates medianos, pelados y cortados en brunoise
- 5 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de comino

- Sal y pimienta al gusto
- 1 chorrito de achiote (2 a 3 cdas)
- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharada de cilantro finamente picado.
- Para acompañar:
 1. Arroz blanco Real
 2. Patacones
 3. Rodajas de aguacate

PREPARACIONES PREVIAS:

1. Escurrir las sardinias y marinar con jugo de limón. Reservamos el aceite de las sardinias.
2. Cortar la cebolla, el pimiento y los tomates en brunoise.
3. Picar finamente los dientes de ajo.
4. Picar el cilantro.

PREPARACIÓN FINAL:

1. En una sartén mediana, calentar un chorrito de achiote. (agregar también el aceite de la lata de sardinias para potenciar el sabor).
2. Incorporar la cebolla, el pimiento, los tomates y el ajo picado. Sofreír a fuego medio durante 3 a 5 minutos, hasta que se ablanden.
3. Agregar el comino, sal y pimienta al gusto. Remover bien para que se integren los sabores
4. Verter la leche de coco, mezclar con el refrito y dejar cocinar por 5 minutos.
5. Añadir las sardinias marinadas y cocinar a fuego medio-bajo durante 5 a 7 minutos más hasta que los sabores se fundan y la salsa se reduzca ligeramente.
6. Apagar el fuego y añadir el cilantro picado.
7. Servir caliente, acompañado de arroz blanco Real recién hecho, patacones y aguacate.

TIP:
 1 Evita cocinar demasiado las sardinias para que no se deshagan por completo.
 2 Si deseas una textura más densa puedes agregarle un poco de maicena disuelta en leche de coco y dejarla cocinar para que espese un poco.