



PASTEL DE SARDINAS

 **Porciones:** 6 a 8
 **Preparación:** 1h 30 min

***** Dificultad:** Medio
 **Calorías:** 380 - 460

INGREDIENTES:

PARA EL RELLENO

- 3 latas de 170 g de Sardinias Real en aceite de girasolSal al gusto
- 1 cebolla perla grande
- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento amarillo o rojo
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto.

PARA LA MASA:

- 3 tazas de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ taza (200 g) de mantequilla fría en cubos
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ taza de agua helada (aproximadamente)

PARA EL ACABADO:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de agua

PREPARACIONES PREVIAS:

○ MASA:

1. En un bowl grande, mezclar la harina con la sal.
2. Añadir la mantequilla fría en cubos y desmenuzarla con los dedos o un cortapastas hasta obtener una textura arenosa.
3. Agregar poco a poco el agua helada, mezclando hasta formar una masa suave pero firme.
4. Bolear, envolver en plástico y refrigerar por 15 minutos mientras se prepara el relleno.

○ RELLENO:

1. Cortar en cubos pequeños la cebolla, la zanahoria y el pimiento.
2. Cocinar las zanahorias por 3 – 4 min, retirar del fuego y reservar.
3. Picar finamente el ajo.
4. Escurrir las sardinas, retirar las espinas grandes si se desea, y desmenuzarlas ligeramente.
5. En una sartén con un chorrito del aceite de las sardinas, sofreír la cebolla, pimiento y ajo a fuego medio hasta que se ablanden.
6. Agregar la zanahoria previamente cocida
7. Añadir las sardinas, salpimentar al gusto y cocinar unos minutos más hasta que todo se integre. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

PREPARACIÓN FINAL:

1. Precalentar el horno a 180°C (350 °F).
2. Dividir la masa en dos partes: una un poco más grande para la base y otra para la tapa.
3. Estirar la porción grande con rodillo y cubrir un molde previamente engrasado. Pinchar la base con un tenedor.
4. Verter el relleno sobre la base.
5. Estirar la otra porción de masa y cubrir el pastel. Cortar el exceso y sellar bien los bordes.
6. Hacer pequeñas perforaciones con un tenedor en la parte superior para permitir la salida del vapor.
7. Batir el huevo con el agua y pincelar toda la superficie del pastel.
8. Hornear durante 35 a 45 minutos, o hasta que la masa esté bien dorada por arriba y por abajo.

TIP:

1. Puedes agregar al relleno un poco de comino, orégano o pimentón si deseas un perfil más especiado.
2. Si usas horno convencional, hornea los primeros 20 minutos en la parte baja para que la base se cocine bien.
3. Este pastel se puede comer caliente, tibio o frío, acompañado de una ensalada fresca.
4. Una vez lista las masas puedes enrollarlas en el roldillo para ayudarte a colocarlas sin que estas se dañen.