

SARDINES A L'ESCABÈCHE

Ingrédients :

- 1.5 kilo de sardines bien fraîches.
- 3 grands verres de vinaigre.
- 3 grands verres d'eau
- 6 gousses d'ail.
- 1 bouquet de persil.
- 2 cuillères à café de cumin.
- 2 cuillères à café de paprika ou de poivre rouge doux.
- Un gros oignon émincé finement.
- Un bouquet garni.
- Sel , poivre et farine.

Préparation :

- Videz et enlevez la tête des sardines.
- Écaillez-les sous l'eau.
- Faites les égoutter, puis roulez-les dans la farine.
- Versez un peu d'huile dans une poêle et faites-y dorer les sardines rapidement sur chaque face.
- Gardez l'huile dans la poêle, mais retirez les sardines et déposez les dans un plat.
- Dans l'huile faites revenir l'oignon avec le cumin, le paprika, le bouquet garni, le sel et le poivre.
- Ajoutez l'eau et le vinaigre et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, hachez fin l'ail et le persil ensemble et réservez.
- Quand la sauce bout, déposez dedans délicatement les sardines dans la poêle, (il faut que les sardines soient recouvertes par le liquide (si nécessaire, rajoutez un verre moitié vinaigre moitié eau), ramenez à ébullition et éteignez le gaz.
- Dans une terrine, parsemez le fond du mélange persil ail.
- Déposez par-dessus une couche de sardines en rangs serrés avec quelques oignons.
- Parsemez à nouveau, du mélange persil et ail.
- Refaites une couche sardine oignons.
- Versez toute la sauce par-dessus afin qu'elle recouvre les sardines et terminez en parsemant du mélange persil et ail.

Cette recette se conserve assez longtemps au frigo vu qu'elle contient du vinaigre.
Elle se mange avec les doigts à l'apéritif ou en entrée.

Bon appétit

SARDINOJ, « ESKABEŜE »

(« Eskabeŝo » estas aroma marinaĵo)

Ingrediencoj

- 1,5 kilogramo da freŝegaj sardinoj.
- 3 grandaj glasoj da vinagro.
- 3 grandaj glasoj da akvo.
- 6 ajloj
- 1 plenmano da petroselo.
- 2 kuleretoj da kumino.
- 2 kuleretoj da papriko aŭ milda ruĝa pipro.
- 1 dika cepo, maldike tranĉita
- 1 plenmano da aromherboj
- Salo, pipro kaj faruno

Preparado :

- Senviscerigu kaj fortranĉu kapon de la sardinoj.
- senskvamigu ilin sub akvo
- Sekigu kaj farunumu ilin.
- Verŝu iom da oleo en paton kaj rapide brunigu la sardinojn ĉiuflanke.
- Konservu la oleon en la pato, sed forigu la sardinojn kaj metu ilin en pladon.
- En oleo, subrostu la cepon kun kumino, papriko, aromherboj, salo kaj pipro.
- Aldonu la akvon kaj la vinagron. Boligu la tuton.
- Dume, maldike haketu la ajlojn kaj la petroselon kune. Apartigu ilin.
- Kiam la saŭco bolas, delikate metu la sardinojn en la paton. Nepre, la likvaĵo kovru ilin. Se necese, aldonu unu plenan glason da vinagro kaj akvo, duone-duone.
- Ekboldigu kaj tuj ĉesigu kuiradon.
- En terpoto, tavologe metu :
 - miksaĵon de petroselo kaj ajlo.
 - sardinojn kaj cepojn en kunpremitaj vicoj.

- Verŝu la tutan saŭcon sur ĝin por kovri la sardinojn.
- Finu per la miksaĵo de petroselo kaj ajlo.

Tiu ĉi plado konserviĝas sufiĉe longtempe en la fridujo dank' al vinagro.

Eblas manĝi ĝin per fingroj kiel ĉu aperitivo, ĉu antaŭmanĝaĵo.

Bonan apetiton