Timbal de verduras asadas con sardinillas y jugo de sus pimientos.

-

Timbal de verduras con sardinillas

Hoy presentamos una receta , un Timbal de verduras con

sardinillas , que nos puede servir como entrante o como plato único , en la que hemos utilizado unas hortalizas , que en el mercado se pueden encontrar todo el año. Me gusta la combinación de cebolla, pimiento rojo, berenjena y mas si lo hacemos asado en su jugo. En este caso están hechas al carbón , en barbacoa , pero se pueden hacer con el mismo método a la leña, o en un horno convencional.

Como también en casa tengo costumbre de utilizar buenas conservas , he introducido a la receta unas sardinillas en aceite de oliva. Soy de utilizar siempre aquellas que están envasadas en aceite de oliva.

Para aliñar hemos utilizado un aove ecológico , de calidad superior de la Sierra de Chiva (Valencia) . Se llama Origen y se obtiene de una selección de aceitunas de la variedad Villalonga y Picual , que proceden de olivos centenarios , en la comarca de la Hoya de Buñol. Lo podéis encontrar en https://corazondelmediterraneo.com/

Le hemos dado un toque con unas hierbas mediterráneas que es concretamente un molinillo que utilizo mucho en la cocina , que lleva sal , orégano, romero ,tomillo entre otros.

Vamos con la receta , que es además de saludable , muy fácil de preparar. Pongo ingredientes para un timbal , ya después se recalculan cantidades si se quiere preparar mas.

INGREDIENTES:

- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 berenjena
- 3 sardinillas en aceite de oliva
- aceite de oliva virgen extra ecológico . Origen
- molinillo de sal , tomillo , romero , orégano al gusto.
- jugo del asado de los pimientos.

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Poner las verduras en papel de aluminio por separado, y asar en el horno precalentado a 180 grados , calor arriba y abajo , aproximadamente 50 minutos. La cebolla con todas sus capas , sin eliminarlas.

Retirar la berenjena y el pimiento y reservar tapados .

La cebolla dejarla mas tiempo en el horno apagado , se terminará de hacer con el calor residual.

Cuando hayan reposado y suelten sus jugos, las pelamos y procedemos a montar el timbal .

Paso 2:

Cortamos la cebolla en tres partes , y utilizaremos la superior y la base. La central , la reservamos para otra recetilla.

Rellenamos con los pimientos y la berenjena ya aderezada e incorporamos las sardinillas.

Regamos con el aove y el jugo de los pimientos , y listo para comer templado.

Buen provecho.