

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.

Esgarraet de llisa



Esgarraet de llisa

Hoy receta de cocina tradicional Valenciana, un esgarraet , pero no el tradicional de bacalao. Esta vez vamos a utilizar llisa.

El esgarraet de bacalao es típico en la Comunidad Valenciana, realmente es una ensalada que se prepara con pimientos rojos asados , al horno o a leña, bacalao en salazón, ajo en crudo y un buen aceite de oliva virgen extra .

El utilizar la llisa , no es idea de mi cosecha. Asistí a unas

jornadas gastronómicas del Palmar (Albufera de Valencia), gracias a la invitación de un amigo y allí pudimos deleitarnos con increíbles platos de la mano del Chef Raúl Magraner , del Restaurante Bonaire. El nos enseñó una receta con llisa al horno espençada , acompañada con cebolleta y aceitunas negras . Nos sugirió hacerlo con pimientos rojos asados y aquí está el resultado .

La llisa, es un pescado azul y aquí en Valencia muy consumido en el Palmar, Sueca, Cullera.. yo todavía recuerdo a mi padre pedirlo en L'Estany de Cullera, siempre a la brasa.. Según otras regiones, llamado mujol, lisa, muble y corcón. De cualquier manera que se denomine, es un pescado, que aunque con mucha espina, es muy sabroso y además muy económico. Yo en esta receta utilizo una pieza de más o menos 1 kg y tan sólo me ha costado 3 euros.

Hay mucha afición en Valencia a la pesca de llisa de forma artesanal, con caña y equipo de pesca.

He utilizado pimientos rojos y cebolleta que me han regalado, de la huerta a casa.

INGREDIENTES :

- 1 llisa de alrededor de 1kg
- 1 cebolleta tierna.
- 2 pimientos rojos.
- sal
- aceite de oliva virgen extra.
- aceitunas negras .

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Pedimos en la pescadería que nos limpien la llisa para preparar al horno. La vamos a poner entera, sin abrir y con piel.

Solo vamos a aderezar la llisa con aceite de oliva y sal, e introducimos en el horno a 180 grados unos 20 minutos.



Lisa al horno

Dejaremos enfriar y después la vamos a sacar a lomititos finos,

lo que aquí llamamos " espencar"

Se trata de sacar migas del pescado , sin espinas para poder hacer la ensalada.



LLisa al horno

Paso 2 :

Los pimientos rojos asados, los podemos hacer al horno o a la

leña. Yo en este caso los he preparado con brasas ya residuales , pero como todo el mundo no puede disponer de leña, los podemos hacer al horno enteros, durante 45 minutos a 180 grados, con piel y sólo pincelados de aceite de oliva virgen extra y sal.

Después hay que dejarlos escurrir muy bien, que suelten todo el agua y ya pelarlos y hacerlos a tiras.



Pimientos rojos asados

Lo mejor es encender el horno, hacer los pimientos rojos

asados y después en los últimos 20 minutos introducimos el pescado. Yo como los tenía preparados del día anterior, lo he puesto en el paso 2.

Paso 3:

Cortamos la cebolleta en brunoise y la añadimos al pescado y a los pimientos rojos , aliñamos con aceite de oliva virgen extra y sal.

Emplatamos con ayuda de un molde, y servimos decorada de aceitunas negras.

A mi esta ensalada me gusta del tiempo, pero podéis enfriar en la nevera antes de servir.