

Sardinas asadas con pan de maíz

Sardinas asadas con pan de maíz, comienza el verano y llegan las primeras sardinas, aunque no son las mejores ya apetecen, a la brasa con su pan de maíz.

En España tenemos la suerte de poder probar las sardinas en todas nuestras costas, Atlántico y Cantábrico, sardina de mayor tamaño y con su buena capa de grasa, la del Mediterráneo más pequeña pero no por eso peor, sino que se lo digan a quien se ha comido unos buenos espetos en las playas del sur.

ingredientes

- 1 docena de Sardinas
- Sal
- 1 bollo de Pan de Maíz

elaboración Sardinas asadas con pan de Maíz

La elaboración es muy simple, compra unas buenas sardinas en el mercado, contra más frescas mejor, de escamas plateadas y de ojos brillante, es importante ver que tengan sus escamas pues hay ocasiones que vienen de pesca furtiva con dinamita y no traen las escamas por que se les caen con la explosión y reventadas por dentro, por lo que la carne es como si estuviese molida.

Supongamos que son buenas que afortunadamente son casi todas, solo tendremos que salarlas con abundante sal media hora antes de poner en la parrilla.

Con las brasas ya hechas y en su punto para poner las

sardinas, las disponemos en la parrilla y esta deberá estar unos 20 a 25 centímetros por encima de estas.

Con 2 o 3 minutos por cada lado tendrán mas que de sobra, el secreto es que no queden crudas pero si jugosas.

Las iremos sacando según estén y la iremos poniendo sobre un buen trozo de pan de maíz que seguramente nos dará para comer más de una.

Ya tendremos nuestras sardinas asadas con pan de maíz.

Si tenéis opción de comerlas aquí en Galicia, lo típico es hacer las brasas para las sardinas con los **“carozos del maíz”** (corazón de la mazorca del maíz).

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.