

LOS CUADERNOS DEL FROM
LA COCINA Y LA MAR

10
TOMO
II

7.000 RECETAS ELABORADAS POR 7.000
AMAS DE CASA ESPAÑOLAS

FROM
MINISTERIO DE AGRICULTURA,
PESCA Y ALIMENTACION

LA COCINA Y LA MAR

7.000 RECETAS ELABORADAS POR 7.000 AMAS DE CASA
ESPAÑOLAS



**Edita: Secretaría General Técnica
Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
N.I.P.O.: 251-87-137-7
I.S.B.N.: 84-7479-644-X - Obra completa
I.S.B.N.: 84-7479-646-6 - Tomo II
Depósito legal: M. 7057-1988
Imprime: Neografis, S. L. - Santiago Estévez, 8 - 28019 Madrid**

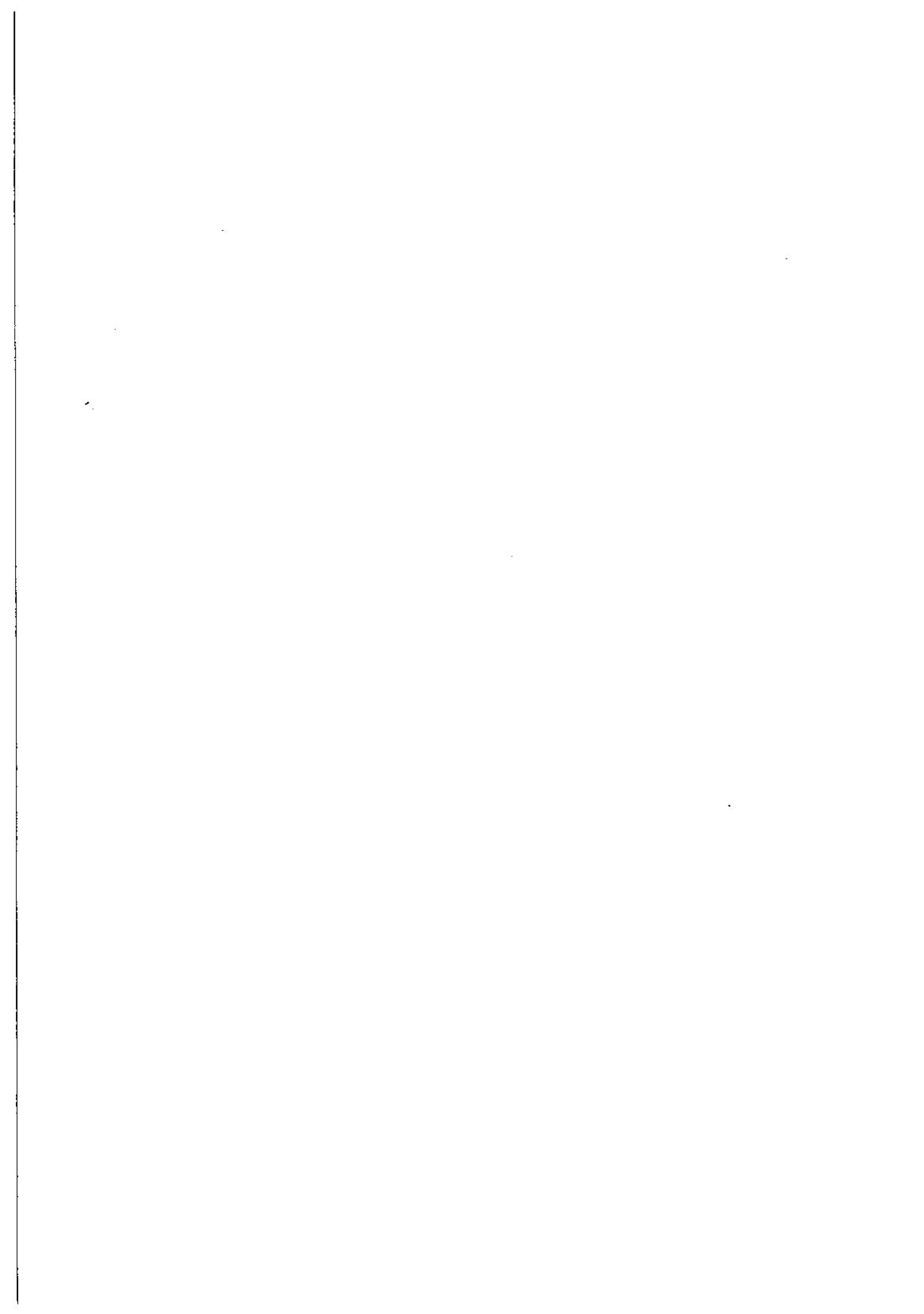
PRESENTACION

En el año 1986, el FROM (Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos) publicó en tres tomos «La cocina y la mar, 7.000 recetas elaboradas por 7.000 amas de casa españolas». Las recetas se refieren fundamentalmente a especies pesqueras que son objeto de fomento y de atención por parte del FROM, tales como la sardina, la caballa, el jurel, la bacaladilla, la trucha, el calamar, el pulpo, el mejillón..., entre otras especies, que en el futuro estima oportuno ampliar.

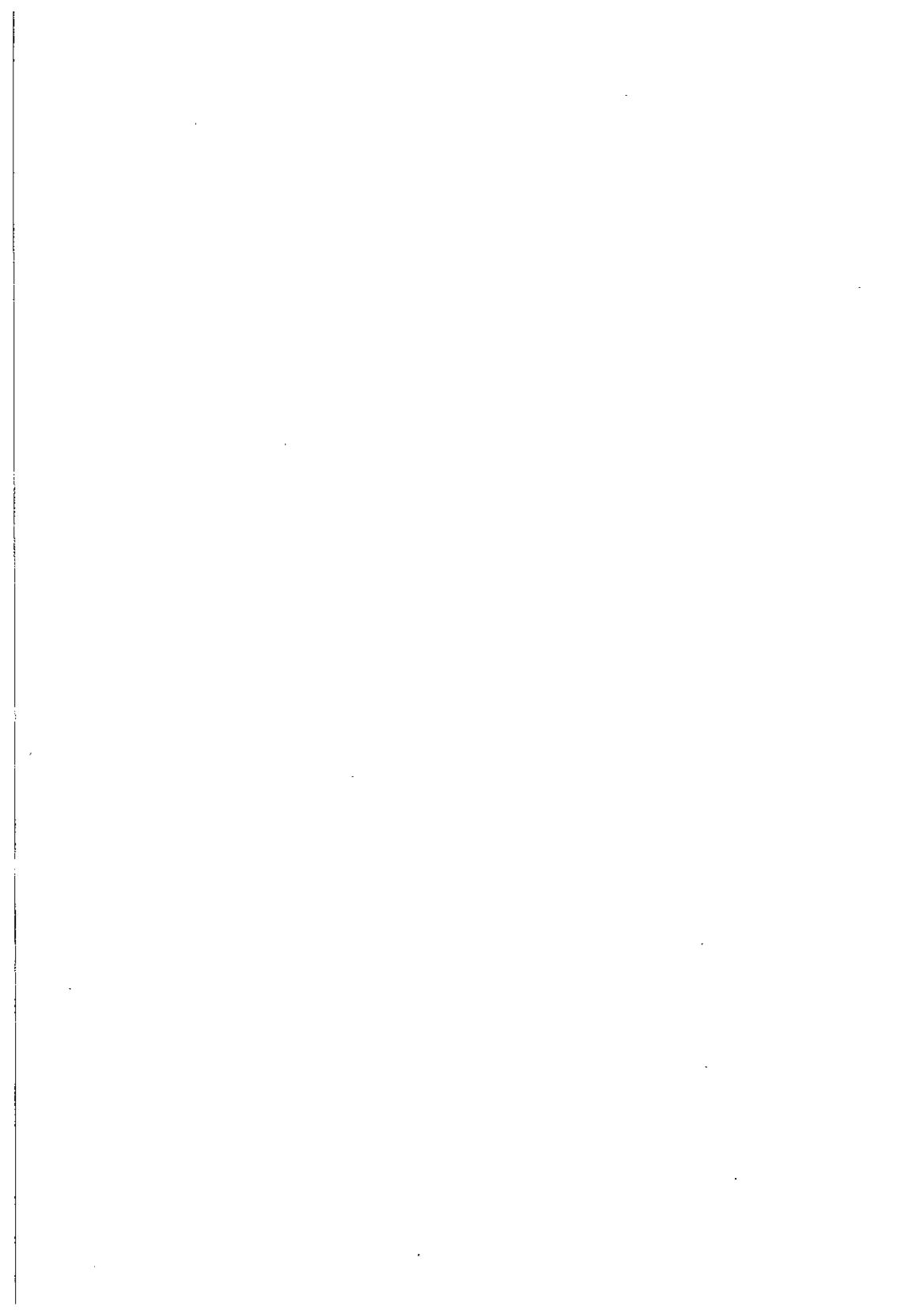
Dado el éxito obtenido en la primera edición, y al haberse agotado, el FROM lanza esta nueva, en la que se han clasificado las recetas por grupos de especies, esperando que su acogida sea igualmente favorable.

Madrid, febrero 1988

Rosa Fernández León
La Presidenta del FROM

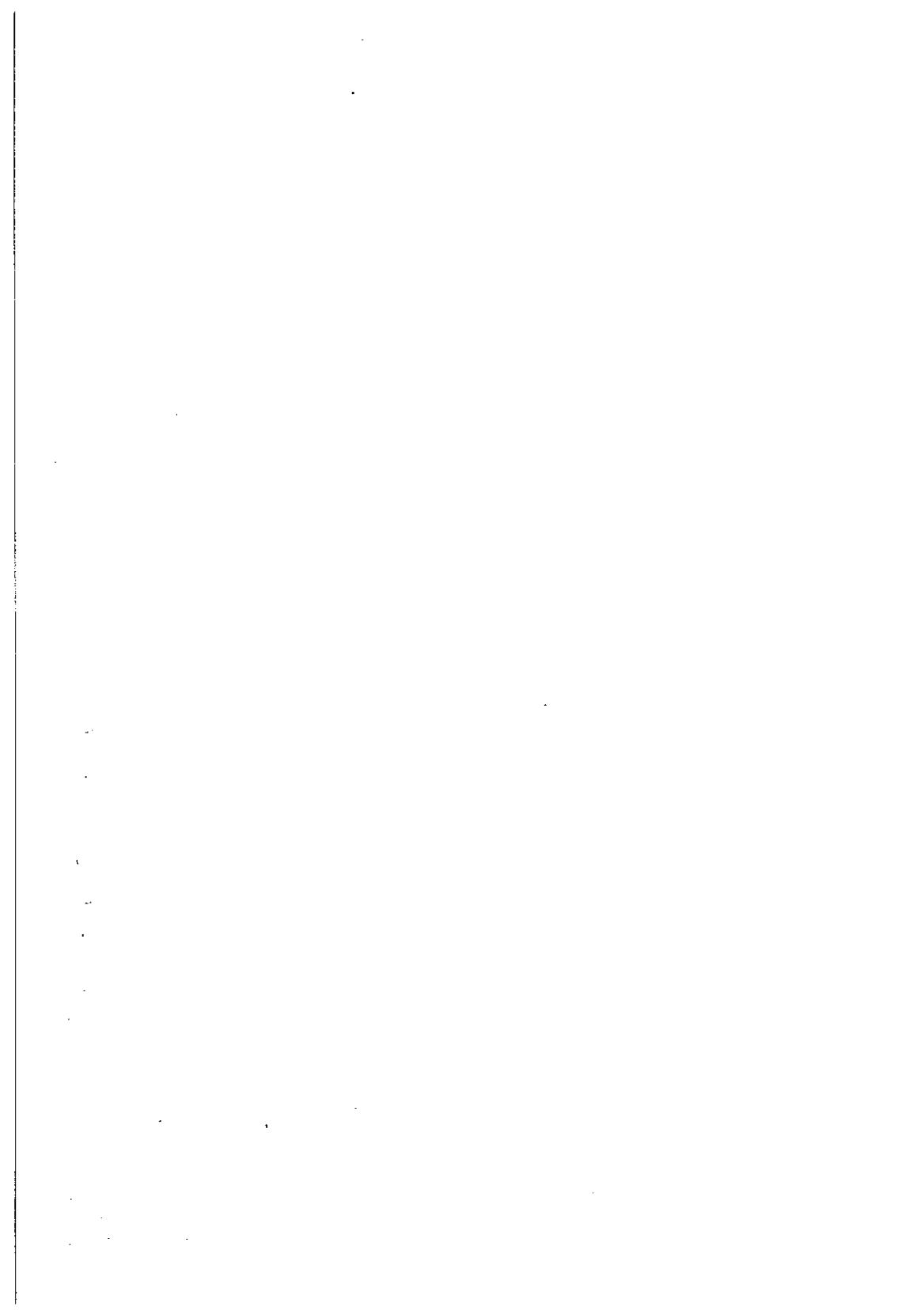


TOMO II

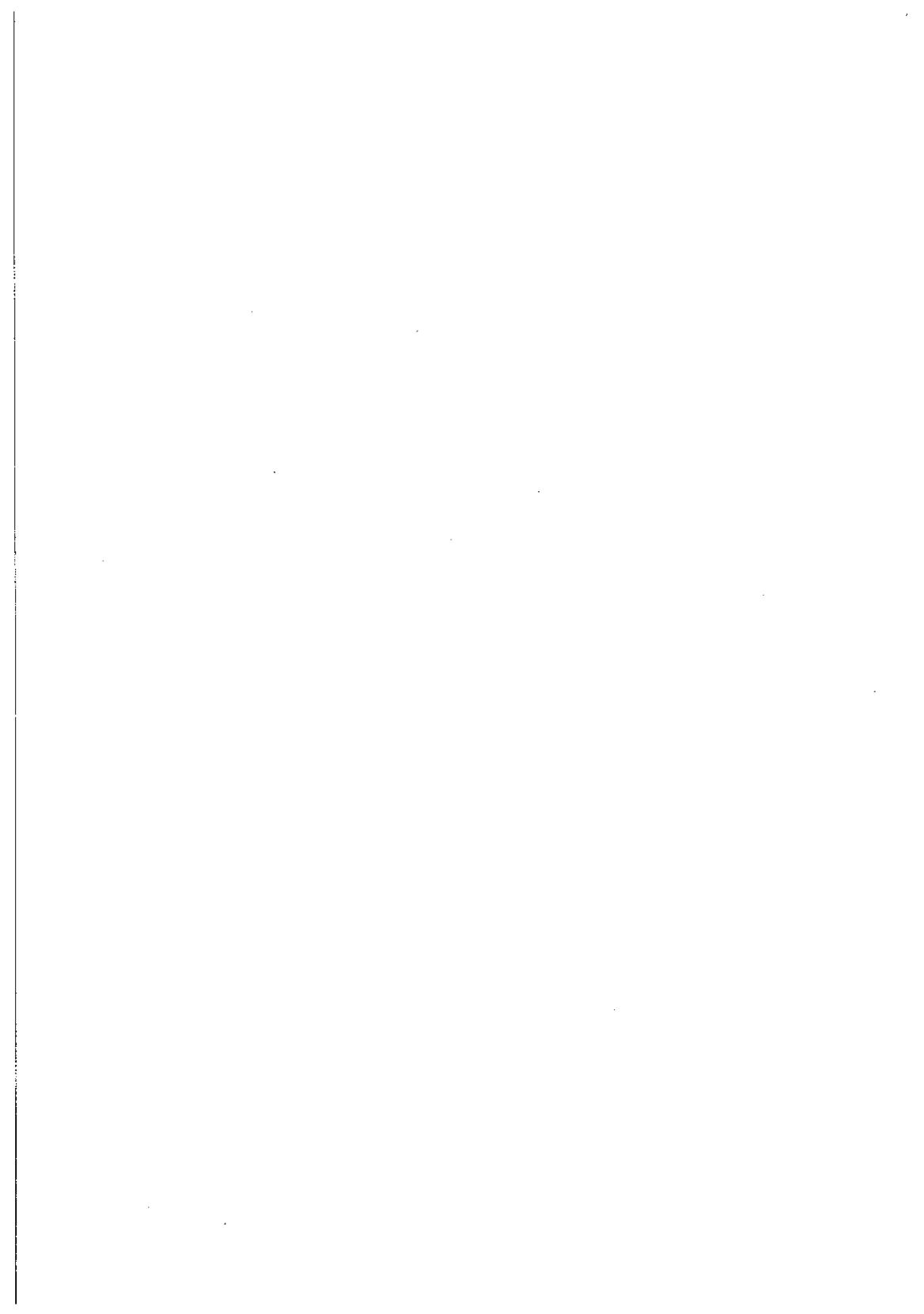


INDICE GENERAL

	<u>Pág.</u>
TOMO I	
Mejillones	9
TOMO II	
Bonito	9
Sardina	261
TOMO III	
Atún	9
Anchoas	31
Bacalao y bacaladilla	41
Besugo	101
Boquerón	111
Caballa	169
Chicharro	243
Gamba	251
Jurel	259
Merluza	283
Palometá	291
Pulpo	299
Rape	303
Salmón	309
Trucha	339
Varios	495



BONITO



BONITO

BONITO CON NATA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, nata líquida y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el pescado, se coloca la mitad en una fuente de horno, se añade la mitad de la cebolla picada, se sazona con pimienta y se repite el proceso con el pescado y la cebolla restantes. Se cubre con las rodajas de tomate, se vierte la nata por encima y se espolvorea con el queso rallado. Se mete en el horno 15 minutos.

Pili Muniozguren Bea
Llub Iturrigorri (Bilbao)

BONITO

Ingredientes:

Filetes, harina, tomate y pimientos.

Modo de hacerlo:

Después de haber estado en agua con vinagre una media hora, se hacen filetes, se pasan por harina y se fríen. En una cazuela para horno se pone una capa de salsa de tomate espeso, otra de bonito y otra de pimientos rojos asados pelados y partidos en tiras. Se le da un hervor con el fuego, moviendo la cazuela y después se mete al horno hasta que se dore.

Adela Pérez Gutiérrez
Granada

PUDIN DE BONITO

Ingredientes:

1 repollito, 3 ó 4 huevos, 1 pellizco sal, 1 lata bonito, 2 cucharadas de aceite, mantequilla, bechamel, tomate y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se cuece el repollo y cuando esté tierno, se deshace bien deshecho. Se pone aceite en una sartén y se dora, mientras enfriá se deshace el bonito, y se batén los huevos con el repollo. Se mete el repollo al horno al baño maría. Se pone en una fuente con las 3 salsas.

M.^a Dolores Pérez
Puente (Orense)

FRITOS DE BONITO**Ingredientes:**

Hacer bechamel, bonito suficiente y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Se hace una bechamel normal, al hacerla se le echa un poco de queso rallado. Sacar la bechamel en capas delgadas a enfriar. Con el cuchillo partir la bechamel en cuadros pequeños, poner encima del cuadro un poco de bonito y se pone otro cuadro encima. Se reboza con pan rallado y huevo y se frié, mejor comer caliente.

Piedad Remondegui Bastero
Pamplona (Navarra)

CANELONES FRIOS DE BONITO**Ingredientes:**

12 canelones, 300 grs bonito en aceite, 100 grs aceitunas verdes, 4 huevos duros, 250 grs mahonesa.

Modo de hacerlo:

Poner en remojo los canelones durante 2 horas. Hacer una pasta con el bonito, huevos duro's, aceitunas y un poco de mahonesa. Rellenar los canelones y untarlos con algo de mahonesa. Adornarlas con una tira de pimiento morrón.

José Chorva Esteve
Onda (Castellón)

BONITO EN SALSA VERDE**Ingredientes:**

1/2 kg. espinacas, cuatro rodajas de bonito, piñones, dientes de ajo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela las espinacas, rodajas de bonito, encima los ajos, piñones, sal y un poco de aceite y cocer durante 30 minutos.

Agustín Ageda Guillier
Villena (Alicante)

QUE BONITO MAS RICO**Ingredientes:**

700-800 grs bonito, zanahorias, champiñones, cebolla mediana, 25 grs margarina, vino de caldo, aceite, vino blanco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito. Quitar las partes con hierba de los piñones. Lavar y cortar en láminas

finas. Cortar zanahorias y cebollas en palitos finos. Calentar la margarina. Rehogar zanahorias, cebolla y champiñón. Rociar con un caldo. En una besuguera poner aceite, encima trozos de bonito, rociar con vino blanco y pimienta. Cubrir la fuente con papel, y al horno durante 20 minutos.

M^a Teresa Vega Díaz
Toledo

BONITO A LO POBRE

Ingredientes:

Bonito, ajos, perejil, pan rallado, aceite y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una cazuela y poner ajos, perejil y pan rallado. Poner aceite frito cuando esté muy fuerte, un vaso de vino blanco y otro de agua, dejándolo cocer a fuego lento hasta que se quede en su jugo. Es un plato excelente y económico.

Carmen Montealegre
Villacañas (Toledo)

BONITO CON PASTO

Ingredientes:

750 grs bonito, berengenas, 200 gr. pimientos, 1 kg tomates, ajo, perejil, harina, aceite, sal y cebolla.

Modo de hacerlo:

Cortar los ingredientes en trozos pequeños. Freír los pimientos y añadir la cebolla. Incorporar berengena y cocer. Freír el bonito rebozado en harina. Freír el tomate con ajo y perejil picados. Mezclar todo y cocer unos minutos.

Josefa Pastor Delgado
Catarroja (Valencia)

BONITO A LA NARANJA

Ingredientes:

1kg. atún, cebolla, 2 limones, naranjas, piñones, pimienta molida, aceite, sal gorda, harina y perejil.

Modo de hacerlo:

Calentar aceite y echar la cebolla picada. Las rodajas de atún de dos en dos, sazonar con sal gorda, pimienta molida y zumo de limón. Colocarlo en una fuente refractoria, cubrir con los piñones y exprimir sobre cada rodaja el zumo de media naranja. Esparrir el sobrante sobre el atún y espolvorear con perejil. Al horno durante 10 minutos.

Rosalía Meléndez
Zaragoza

BONITO AL CAZO

Ingredientes:

Bonito, sal, ajo, cebolla, pimientos, tomate, harina y vinagre.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en rajas finas, se adoba con sal y ajo, en una sartén con aceite se fríe ligeramente, se deja dorar por todas partes. Agregar trozos de cebolla, pimientos, tomate, harina, dos cucharadas de vinagre, una taza de caldo y más sal. Si hace falta se revuelve apri- sa y se sirve en el momento.

Carmen Zamora
Benavente (Zamora)

BONITO A LA PLANCHA**Ingredientes:**

1 kg. bonito, patatas, 2 limones, perejil, sal, orégano, pimentón, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Limpiar bonito y hacer en rodajas. En una fuente echar orégano, sal y pimentón. Echar las rodajas y dejar 2 horas para que se dore. Enharinar las rodajas y freír. Las patatas cocidas con agua y sal, quitarles la piel. Hacer cuadritos pequeños. Alrededor del bonito se adorna con rodajas de limón y con perejil por encima picado. Se puede acompañar de mahonesa.

Ana María Planet
Mancha Real (Jaén)

EMPAÑADA DE BONITO**Ingredientes:**

1/2 cebolla, dientes de ajo, pimiento morrón, tomate frito, latas de atún, huevos duros, masa de hojaldre, 1 yema de huevo.

Modo de hacerlo:

En una fuente mezclar: una fritura de cebolla, ajo finamente picado, pimiento en trozos, tomate, huevos y bonito. Remover todo y colocar en un molde y al horno. Antes emantequillarlo y enharinarlo, echar encima el relleno y tapas unas con otra caña de masa. Estirar la yema del huevo sobre la masa que recubre la empanada.

Heidi Serra Martini
Alcorcón (Madrid)

ATUN FRESCO COSTERA**Ingredientes:**

Rodajas de atún fresco, laurel, vinagre, pimentón, 2 ñoras, ajos, sal, pimienta, aceite de oliva, almendras, tomates, rebanada de pan frito y papel de aluminio.

Modo de hacerlo:

Lavar los trozos de atún. Secar, sazonar, untar con aceite y envolver con papel de aluminio. cocer al vapor durante 25 minutos. Dejar enfriar. Freír tomates, ñoras, laurel, ajos, pi- mienta y almendras. Echarlo por encima del atún, agregar el pimentón. Dejar hervir unos minutos más y servir añadiendo trocitos de pan frito.

Cati Romero Buendía
Alhama (Murcia)

ATUN ANTIPASTO MARINO

Ingredientes:

100 grs de atún, 12 filetes de anchoas, 4 ó 5 sardinas, aceitunas, jamón, jamón york, cebolla, zanahorias, pepinos, repollo, cebollitas, vinagre, sal aceite y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se mezcla todo en una fuente y se le agregan los condimentos a gusto. También se le pueden agregar corazones de alcachofas y palmitos.

Jorge Lombardero Menéndez
Cartagena (Murcia)

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

800 grs bonito sin espinas, cebolla, pimiento encarnado, sal, laurel, pimienta y agua.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito, la cebolla y el pimiento, sazonarlos. Hacer las albóndigas, pasárlas por harina, freír y colocar en una cazuela de barro. Freír un poco de cebolla, dientes de ajo, tomate y harina. Echar agua para hacer una salsa y dejar hervir. Añadir a las albóndigas con el laurel y granitos de pimienta. Dejar hervir 10 minutos.

Dolores Picazo Herráiz
Madrid

MARMITAKO

Ingredientes:

800 grs bonito, patatas, cebolla, dientes de ajo, pimientos verdes, 500 grs tomates, guindilla, sal y 2 cucharadas de aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar al bonito la piel y las espinas, cortar en cuadraditos. Cortar los pimientos. Picar la cebolla y los ajos. Pelar los tomates y desmenuzar. Poner en cacerola con aceite. Rehogar cebolla y ajos, añadir trozos de pimiento y tomate, añadir las patatas. Aderezar con sal y echar la guindilla. Añadir el bonito. Cocer 10 minutos. Reposar unos 5 minutos.

Carmen Guitos Seoane
Santiago de Compostela (La Coruña)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

1 kg de bonito, cebollas, tomate, pimiento morrón, 2 patatas, agua y aceite crudo.

Modo de hacerlo:

Pelar las patatas, colocar en el fondo de la cazuela. Echar por encima cebolla picada, tomate y pimiento morrón. Pasar el bonito por harina y añadir otra vez la cebolla, tomate y pimiento, añadir aceite crudo y echar unos granitos de pimienta, sin olvidar la sal.

Dolores Picazo Herráiz
Madrid

BONITO A LA MERIDIONAL

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, nata hervida y un ajo.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito y desmenuzar. Calentar medio vaso de aceite de oliva. Obtener una pasta en la que introducimos medio litro de aceite, mezclar todo bien y sazonar. Echar un diente de ajo, raspado y se sirve en trocitos de pan frito.

**Josefa Durán Fraile
Leganés (Madrid)**

BONITO A LA MADRILEÑA

Ingredientes:

Bonito, sal, cebolla, limón, tomate, aceite, pan rallado, perejil picado y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Tomar un trozo de bonito y quitar la piel y espina, sazonar con sal y poner al horno. Agregar aceite a la misma, cebolla picada y zumo de limón. Cubrir todo con salsa de tomate, añadir una capa de pan rallado mezclado con perejil picado y encima un poco de mantequilla. Someter a la acción del fuego durante una media hora hasta que el pan se dore.

**Amparo Martínez
Torrent (Valencia)**

BONITO PIRATA

Ingredientes:

1 kg de bonito, limón, medio vaso de vino blanco, queso rallado parmesano, mantequilla, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito, freírlo y colocarlos en una cazuela de barro. Exprimir el limón sobre el bonito agregar vino blanco, mantequilla. Luego echar pellizcos repartidos por la cazuela. Espolvorear queso, meter al horno unos 10 minutos y servir en la cazuela.

**A. Novo
Manzanares el Real (Madrid)**

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, cebollas, pimientos, dientes de ajo, aceite, clavo, sal, pimienta y perejil picado.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla y ajos. Añadir un vaso de caldo y agua, sal, pimienta y perejil. Cocer, los pimientos se meten en remojo, raspar la carne sobre la salsa y cocer un rato, quitar la piel y espinas. Verter la salsa sobre el bonito. Añadir un poquito de aceite del de freír el bonito y dejar cocer todo un cuarto de hora. Echar sal.

**M.ª Carmen Navarro
Madrid**

FILETES DE BONITO A LA VENECIANA

Ingredientes:

6 filetes de bonito, vaso de vino blanco, sal, pimienta, perejil, harina y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Lavar los filetes, agregar el vino, sal y pimienta. Cocinar el pescado durante una 15 minuto-
so, retirarlo y filtrar el caldo, derretir la mantequilla y añadir la harina. Agregar el perejil
picado, cocinar removiendo hasta que la salsa adquiera consistencia. Colocar los filetes, ver-
ter la salsa y servir.

**Conchi Sevilla Ramírez
Patro (Alicante)**

ATUN AL HORNO

Ingredientes:

Atún, tocino magro, aceite, salsa vinagreta y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el atún y se mezcla con tiritas del tocino, se sazona con sal y se pone en una
cazuela con aceite al horno. Se deja enfriar, se corta a trozos y se sirve con vinagreta aparte.

**Gertudis Oliver Hernández
Manises (Valencia)**

BONITO A LA RIOJANA

Ingredientes:

6 tajadas de bonito, vaso de vino blanco, 3 pimientos morrones, 6 dientes de ajo, 500 gra-
de salsa de tomate, guindilla, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Saltear los pimientos, asados y limpios, con aceite. Añadir tomate y guindilla. Dorar los
ajos, sacándolos a un plato. Colocar en la cazuela las tajadas de bonito pasadas por harina
y dar vueltas. Cubrir con tomate y pimientos. Echar el vino blanco y dejar hervir unos minu-
tos.

**M.ª JoseLacanal de Sicilia
Oliva (Valencia)**

ATUN ESTOFADO

Ingredientes:

Atún fresco, 3 zanahorias, tomates maduros, 2 cebollas, 2 ajos, tomillo, 1/4 de litro de
vino blanco, 4 cucharadas de aceite, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar en rodajas las zanahorias y las cebollas y freír a fuego lento en 15 mintuos. Pelar
los ajos y cortar los tomates en 4 trozos. Poner el atún en una sartén plana y freír. Echar
las zanahorias, cebollas, ajos y tomates. Echar sal y pimienta. Poner al fuego fuerte y dejar
otros 15 minutos.

BONITO DE VERANO

Ingredientes:

1 kg y 1/2 de bonito, 1 kg de pimientos verdes, 1 kg de tomates maduros, 1/2 cebolla,
laurel, perejil, 4 dientes de ajos grandes.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito. Cortar en trozos gordos. En una sartén se pone la cebolla y el ajo cortados a trozos medianos y los pimientos también en trozos. Rehogar y añadir los tomates pelados y cortados. Poner sal, laurel y perejil y añadir los trozos de bonito. Servir en caliente.

**Consuelo Vélez
Cádiz**

BONITO A LA MARSELLESA

Ingredientes:

500 grs de bonito del norte, vaso de leche, manteca de vaca, harina, 150 grs de queso gruyere, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y poner al fuego con manteca. Añadir la cebolla cortada a trozos, ajo, sal y pimienta. Añadir harina y leche, cocer todo como 15 minutos. Espolvorear con queso rallado una tartera y se coloca el bonito encima, poniendo alrededor unas rebanadas de pan frito, verter encima la salsa y cubrir todo con el resto del queso rallado. Poner al horno.

**Juanita Sánchez
Cuadete (Albacete)**

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

1 kg de bonito, ajos, orégano, pimentón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Picar y machacar los ajos y el orégano, juntos. Echa el vinagre y pimentón. Añadir el bonito y dejar un día de reposo. Al día siguiente se enharina y se fríe.

**Antonia García García
Almendralejo (Badajoz)**

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

1 kg de bonito en rodajas, 3 pimientos, cebolla, tomate frito, limón, aceite, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cortar la cebolla y los pimientos en tiras finas. Freír a fuego lento, sazonar el bonito con sal y pimienta, rociar con limón y pasar por harina, cuando se dore junto con la cebolla y los pimientos le añadimos el tomate frito y lo dejamos cocer unos 15 minutos aproximadamente.

**Salvadora García García
Valencia**

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN

Ingredientes:

12 huevos, tomate frito, mahonesa, 1 copa de brandy, cebolla, lata pequeña de atún y pimiento rojo en conserva.

Modo de hacerlo:

Poner los huevos a cocer, partirlos por la mitad y sacar las yemas, hacer una pasta con las yemas, el tomate, mahonesa, cebolla, atún y añadir brandy. Con esta pasta rellenar los medios huevos. Una vez colocados en una fuente se abre con mahonesa y adornan con el pimiento.

M.ª Pilar Quiles Fernández
Guadalajara

BONITO CON COMINOS**Ingredientes:**

1 kg de bonito del norte, cominos, harina, vaso de agua, vinagre, aceite, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar en rodajas el bonito, limpiar y escurrir. Freír y machacar el comino y ajo picado, poner el agua y vinagre, luego la harina, todo mezclado se pone en el mortero dentro y con poco fuego unos 5 minutos. Procurar menear la cazuella para que no se pegue la harina.

Francisca Coltrera
Palma de Mallorca

BONITO CON SALSA DE GAMBAS**Ingredientes:**

700 grs de bonito natural, 100 grs de gambas peladas, 1 kg de mejillones, 50 grs de crema de leche, 1 diente de ajo, tomillo y laurel, paprika, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Abrir los mejillones, quitarles las conchas y reservas los mejillones como el caldo, poner el jugo en una cacerola, el tomillo y una hojita de laurel, dejar cocer, filtrar el caldo y añadirle el ajo machacado, sal y pimienta a gusto, agregar las gambas y los mejillones, ligar esta salsa con la crema de leche y calentar el bonito.

Dolores García Caño
Madrid

BONITO CON MANTEQUILLA**Ingredientes:**

Lata de bonito en aceite, 150 grs de mantequilla, olivas sin hueso, 4 tomates duros, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Escurrir el bonito, juntar el bonito con la mantequilla en un mortero y machacar hasta que se haga una pasta fina. Echar 3 cucharadas del aceite. Sazonar con la pimienta y sal, poner la crema del bonito en el centro de la fuente. Cortar los tomates en rodajas y colocar alrededor. Echar encima las olivas. Meter durante un rato al frigorífico.

Elena Marco Benito
Zaragoza

FIAMBRE DE ATÚN**Ingredientes:**

Atún, cebolla, aceite, 2 ajos, perejil, pimienta, huevo entero batido y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Quitar las espinas y la piel. Machacar en el mortero. Freír media cebolla y agregar aceite, mezclar 2 ajos, perejil, pimienta, un huevo entero batido y pan rallado. Manchar de harina y colocar la pasta dando forma de solomillo. Meterlo al horno echando encima aceite reservado antes. Echar coñac. Sacar luego el atún y hacer una salsa de tomate. Pasar a una perola y cortar en rodajas.

**Belén Sancho Bacaicoa
Renteria (Guipúzcoa)**

ATUN EN SALSA DE PERDIZ**Ingredientes:**

Atún, aceite, ajo, cebolla, perejil, sal, vinagre y agua.

Modo de hacerlo:

Poner las ruedas de atún limpias en sopera de barro, echar aceite, ajo, cebolla, perejil, sal, vinagre y un poco de agua para rebajar la fortaleza del vinagre. Que hierva despacio, hasta que esté hecho. Entonces sacar las ruedas, sin romperlas y pasar las hortalizas por el prensapuré para enreciar la salsa.

**Belén Sancho Bacaicoa
Renteria (Guipúzcoa)**

BONITO CHINCHONERO**Ingredientes:**

Bonito, aguardiente dulce de chichón, harina, huevo batido y tomate frito.

Modo de hacerlo:

Poner los trozos de bonito en un plato y rociar en el aguardiente. Escurrir un poco y rebozar en harina y huevo batido. Freír en aceite abundante, después si se quiere puede echarse por encima un poco de tomate frito caliente.

**M.ª Jesúin Camacho Rosales
Madrid**

ATUN AL AJILIS MOJILIS**Ingredientes:**

Atún, migas de pan, ajos, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar el atún, preparar el ajilis mojilis con migas de pan, ajos picados, perejil, aceite y sal. Ponerlo por encima de la carne del atún. Meterlo al horno caliente en una besuguera, darle la vuelta de cuando en cuando. En cuando esté asado, servirlo, haciendo cabellos el aceite.

**Belén Sancho Bacaicoa
Renteria (Guipúzcoa)**

BONITO CON GUISANTES**Ingredientes:**

1 kg de bonito, 2 huevos, 1/4 de guisantes, cebolla, laurel, diente de ajo, tomate, pimienta blanca, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en trozos, salar, rehogar en harina y huevo batido y freír en aceite. Colocar en una cazuela de barro, añadir guisantes cocidos y ajo. Freír junto con la cebolla y tomate. Añadir al bonito con laurel y pimienta. Cocer todo durante 10 minutos.

Natalia González Labado
Sevilla

BONITO EN ROLLO-FIAMBRE**Ingredientes:**

1/2 kg de bonito, cebolla, ajo, aceite, sal, huevos, pan rallado y un trozo de tocino de jamón.

Modo de hacerlo:

Quitar las espinas y la piel, agregar 2 cucharadas de cebolla, perejil y medio diente de ajo. También tocino picado, migas de pan deshecho, pimienta, canela, nuez cascada rallada, 2 huevos batidos y sal. Mezclar todo y hacer un rollo, rebozar con pan rallado, freír la cebolla y harina. Sazonar y cocer con rollo. Dejar enfriar y partir en rodajas. La salsa se cuela con las lonchas.

M.^a Magdalena Pozo Fate
Yecla (Murcia)

BONITO AL HORNO**Ingredientes:**

500 grs de bonito, lata de anchoas, cebolla, laurel, sal, aceite, limón, pimienta y tomillo.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito con las anchoas y sazonar de sal y pimienta. Poner en una fuente que resista el horno con el fondo cubierto de cebolla. Aparte preparar una salsa con aceite, limón, sal y dos ajos machacados, rociar el bonito con esta salsa y luego meterlos al horno. Según se va asando se va echando salsa hasta que se acabe.

Angela Iranza
Utiel (Valencia)

ENSALADA DE BONITO**Ingredientes:**

3 latas de bonito, garbanzos cocidos, judías blancas, 2 patatas cocidas, 2 huevos duros, pimiento colorado, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras.

Modo de hacerlo:

Trocear todo y ponerlo en una bandeja. Aliñar con el aceite del bonito y sal. Añadir agua y mezclar. Adornar con unas rodajas de tomate y las aceitunas negras. Es mejor hacerla 1/2 hora antes para poder servirla bien.

M.^a Angeles Rubio
Reus (Tarragona)

BONITO CON ACEITUNAS**Ingredientes:**

Bonito, limón, vino blanco, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Tomar una rodaja de bonito y se pone a macerar durante una hora. Pasar por harina y rehogar en una cazuela de barro con aceite, añadir una cebolla partida muy menuda. Y luego añadir todo el jugo de la maceración y cuando ya casi está cocido se le añade aceitunas verdes deshuesadas y bastante perejil muy picado.

Angela García
Utiel (Valencia)

BONITO CON PATATAS**Ingredientes:**

Patatas, rodajas de bonito, aceite, 2 tomates, 2 pimientos, dientes de ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas y cortar en rodajas. Tener preparadas unas rodajas de bonito. Preparar una cazuela de barro con aceite. Freir los tomates, pimientos y ajos. En esta salsa echar las rodajas de bonito y patatas. Sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer de 5-10 minutos.

Rosario Lanaspa
Sabiñanigo (Huesca)

ESCABECHE MURCIANO**Ingredientes:**

1 kg de atún, bonito, ajos, laurel, pimentón, aceite, harina, vinagre, sal, agua y pimienta.

Modo de hacerlo:

Trocear el pescado, rehogarlo, freír los ajos pelados y enteros, laurel. Sacar ésto y echar el aceite, la cucharada de harina y añadir el pimentón. Añadir ahora agua, sal, pimienta, vinagre, ajos, laurel y pescado. Todo junto se deja hervir durante 10 minutos a fuego lento.

Agustina Hernández Lorente
Murcia

ESCABECHE DE BONITO**Ingredientes:**

Sal, dientes de ajo laurel, tomillo, orégano, pimienta, pimentón, vinagre y vino.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito con sal, freír en aceite, ir colocando en un recipiente de barro. En el aceite sobrante, freír varios dientes de ajo, laurel, tomillo, orégano y varios granos de pimienta. Añadir una cucharada de pimentón y agregar vinagre y vino. Sazonar con sal y dejar cocer unos 3 minutos, echando el caldo sobre el pescado, que debe quedar cubierto por él, tapar.

Maximiana Lerma Mateos
Villagordo (Jaén)

ATUN EN CAZUELA**Ingredientes:**

Atún, mantequilla, cebolla, dientes de ajo, hierbas aromáticas, trozo de tocino, vaso de vino blanco, aceite, ralladuras de pan, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Ablandar el atún con aceite, hierbas aromáticas y pimienta. Envolver el atún en una loncha de tocino. Dorar la mantequilla con la cebolla cortada en cuatro partes. Rociar con el vino blanco seco. Agregar la sal, pimienta, ajos, hierbas aromáticas y la tapa de ralladuras de pan. Tapemos la cazuela y dejar cocer a fuego lento.

Mary Carmen Martínez Céspedes
Calasparra (Murcia)

FLAN DE ATUN**Ingredientes:**

Atún, champiñones, cebolla, mantequilla, vino blanco, crema de leche, huevos, queso rallado, sal y romero en polvo.

Modo de hacerlo:

Limpiar los champiñones y picar menudos. Pelar la cebolla, rallados, freír en una sartén con la mantequilla. Añadir los champiñones y dejar cocer 10 minutos. Luego echar atún picado, sal, pimienta, romero, vino y aceite de atún. Añadir los huevos batidos a la crema de leche. Espolvorear con el queso rallado, cocer al baño maría. Finalizar la cocción 15 minutos. Desmoldar y comer.

Mary Carmen Martínez Céspedes
Calasparra (Murcia)

FRITOS DE BONITO A LA ASTURIANA**Ingredientes:**

Bonito, leche, harina, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Echar un picadillo de bonito con unos pimientos picados. Agregar una cucharada de harina. Revolver y añadir medio pocillo de leche, dejar enfriar. Rehogar a cucharadas en harina, huevo y pan rallado y se doran en aceite, sirviéndoles calientes como plato de pescado o de principio.

Ana M.^a Alvarez García
Colloto (Asturias)

BONITO A LA ASTURIANA**Ingredientes:**

Rodajas de patatas, laurel, hierbabuena y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar y adobar. Colocar en la besuguera. Rodear de rajas de patata asadas y peladas. Cubrir con salsa corriente. Echar un poco de laurel y hierbabuena, meter al horno regular por espacio de media hora y se sirve en la misma besuguera, adornando con puré de patatas en colores y cañitas de perejil en la boca.

Ana M.^a Alvarez García
Colloto (Asturias)

PASTEL DE BONITO ASALMORADO

Ingredientes:

Lata de bonito, taza y media de bechamel, puré de tomates, huevos, ensaladilla y salsa rosa.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito. Añadir la bechamel y la salsa de tomate y revolver los huevos uno a uno. Revolver todo, volcar en un molde de rosca untando mantequilla. Sacar y dejar que repose, desmoldar y adornar poniendo ensaladilla rusa en el centro y alrededor medias lunas de limón.

Marisol García Margado
Badajoz

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

3/4 kg de bonito, cebolla, tomates carnosos, aceite, laurel, dientes de ajo, cominos y sal.

Modo de hacerlo:

Picar el tomate y poner en un cazo con un vaso de agua, laurel y los cominos. Cocer media hora y después se pasa por un colador. Poner el aceite y la cebolla, los ajos se pican menudos y también a freír. Dejar hasta que se doren, colocar el bonito extendido en el cacharro de horno. Poner por encima la cebolla y los ajos fritos. Luego el tomate, sazonar con sal.

Cristina Camacho
Ciudad Real

BONITO EN SALSA CON CALAMARES

Ingredientes:

2 ajos, cebolla, tomate, bonito, calamares, chirlas, aceite de oliva, vino blanco, sal y un poco de perejil.

Modo de hacerlo:

Rehogar los ajos y cebolla. Añadir el calamar en trozos. Añadir las chirlas lavadas, trozos de bonito, añadir el tomate y remover todo. Poner a fuego lento, echar un poco de sal. Añadir el vino y el perejil picado. Hacer a fuego lento y en cazuela de barro. Tomate espes.

Concepción Revuelta Sansegundo
Alcalá de Henares (Madrid)

BONITO DE ARANJUEZ

Ingredientes:

Rodaja de bonito, patata mediana, pimiento rojo, ramita de perejil, ajo, tomates y cebolla.

Modo de hacerlo:

Rehogar el bonito, pelar y limpiar las patatas. Hacer rodajas, cortar el pimiento, cebolla, perejil y ajo fino. Rehogar con un poco de aceite, rayar los tomates y añadir a las verduras y poner el bonito en el centro, separar las verduras, dejando hueco el pescado. Poner al horno todo, durante 10-15 minutos. Servir en la misma cacerola de barro.

Concepción Revuelta Sansegundo
Alcalá de Henares (Madrid)

BONITO EN SALSA BILBAINA

Ingredientes:

Cebollas, ajo, pimientos chorizos, rodajas de bonito, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner a freír 3 cebollas con aceite y 2 dientes de ajo. Añadir agua y dejar cocer, pasar la salsa por el tamiz con las carnes de 3-4 pimientos chorizos remojados y la salsa quedará espesita. Lavar 3-4 rodajas de bonito, quitarle el pellejo, se les pone sal y pasa por harina. Freír en aceite y poner en la cacerola de la salsa. Freír primero el atún.

M.^a Ramos Montoya
Baracaldo (Vizcaya)

CAPRICHOS DE BONITO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, perejil, laurel, ajo, huevos, harina, aceite y un vaso de leche.

Modo de hacerlo:

Poner a cocer durante 5 minutos el bonito, laurel, los ajos y perejil. Se deja enfriar y cortar en filetes, preparar una bechamel con harina y la leche bastante espesa. Pasar los filetes por ella y se rebozan en pan rallado y huevo, freír en abundante aceite y servir muy caliente.

Milagros Elias Ramírez
Logroño

BONITO CON CEBOLLA Y VINO BLANCO

Ingredientes:

2 rodajas de bonito, cebollas, aceite, vino blanco, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Echar en una cacerola caliente las cebollas peladas. Colocar encima del bonito. Salar y rociar con el vino blanco, poner una hojita de laurel. Tapar y dejar a fuego lento. Servir en una fuente con la cebolla por encima.

Angeles Riu Valor
Capella (Huesca)

ATUN CON TOMATE

Ingredientes:

1/2 kg de atún, tomate frito, pimiento verde, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el atún en rodajas. Salar y pasar por harina y freír las rodajas. Poner el tomate frito, añadir el atún y dejar un rato al fuego, hasta que tome el color del tomate, revolviendo de cuando en cuando para que no se pegue la salsa.

M.^a José Lacanal Sicilia
Oliva (Valencia)

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

3/4 de bonito fresco, leche, harina, mantequilla, tomate frito y pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito, hacer la salsa con la leche y poner a hervir con sal. Añadir harina desleida en un poco de leche fría. Dejar hervir 5 minutos. Añadir la mantequilla. Colocar el bonito en una fuente de horno y cubrir con la salsa. Los pimientos se asan al horno. Cortar a tiras y colocar en la fuente para adorlarla. Introducir la fuente en el horno unos 10 minutos.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO EN HOJALDRE**Ingredientes:**

Harina, mantequilla, agua, levadura y sal. Relleno: bonito, juego de limón, espinacas, perejil, mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Hacer una masa con harina, levadura, mantequilla y agua. Dejar reposar. Cortar el bonito en filetes delgados. Mezclar las espinacas, perejil, cebolla, mantequilla, sal y pimienta. Coger la masa y hacer 2 partes aplastándolas. Cortar 2 figuras en forma de pez, en una poner la mezcla de espinacas, luego los filetes. Luego tapar con la otra forma. Adornar con la masa restante.

Carmen Caballeiro
La Coruña

BOCADILLO DE BONITO**Ingredientes:**

4 panecillos, lata de bonito, mahonesa, kepcup libby, pepinillos picados y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Pasar por la batidora el bonito, pepinillos, mayonesa y el kepcup, hasta obtener una mezcla homogénea. Abrir los panecillos, rellenarlos con esta preparación.

Pilar Cameu Baches
Villanueva de Jimena (Huesca)

BONITO EN CAZUELA**Ingredientes:**

700 grs de bonito, mantequilla, cebolla, dientes de ajo, hierbas aromáticas, tocino, vino blanco seco, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Envolver el bonito con una loncha de tocino y rehogarlo junto con la cebolla y ajos, cuando esté dorado, se rocia con el vino, agregar sal, pimienta, hierbas aromáticas y pan rallado. Dejar cocer hasta que esté en su punto.

Nieves Martínez
Horcajo de la Sierra (Madrid)

FLAN DE BONITO**Ingredientes:**

400 grs de bonito, champiñones, cebolla, mantequilla, vaso de vino blanco, crema de leche, huevos, queso rallado, sal, romero en polvo y nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Ponemos unas patatas a hervir que nos sirven de primer plato. De éstas apartamos un par de ellas y las ponemos en un vaso de la minipimer. Le agregamos una lata de atún, manteca y un par de huevos.

Rosario Belloch
Nules (Castellón)

PATE DE ATUN**Ingredientes:**

Lata de atún en aceite, requesón, cebollas, mahonesa, nata líquida, limón, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se escurre el atún. Se desmenuza y se mezcla con las cebollas ralladas, el zumo de limón, la mahonesa, la nata y el requesón. Despues se salpimenta. Se deja reposar 12 horas en el frigorífico. Se sirve con tostadas.

Presentación Vega León
Andoaín (Guipúzcoa)

ATUN FRITO CON MIEL**Ingredientes:**

Harina, atún, miel, aceite, harina, agua.

Modo de hacerlo:

Este atún cocido lo nacará y se pondrá a escurrir. Se hará la pasta de este modo. Tomar un poco de harina floreada para diez raciones de atún. Echar una escudilla de miel. Hacer la pasta con un poco de agua, y luego poner la sartén con un poco de aceite al fuego de modo que esté bien caliente, y esto se haga.

Jesús García Gómez
Uheda (Jaén)

ATUN**Ingredientes:**

½ kilo de atún, almendra tostada, pimienta blanca, cebolla, harina, ajo, perejil, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el atún con agua, sal, cebolla, ajo y vinagre. En una sartén se rehogan las almendras en aceite caliente con perejil, harina y azafrán. Se deja que tome color y se añaden unas gotas de limón. Se escurre el atún y se cubre con esta salsa.

Amelia Ojeda Riera
Sevilla

CANAPES DE ATUN**Ingredientes:**

Pan de molde, atún, ketchup, quesito, limón, huevo duro, aceitunas.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el atún rociado con el zumo de limón y se mezcla con el queso y el ketchup.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito con sal. Mezclar con tiras de tocino, de jamón de la mejor calidad. Rehogar en manteca o aceite agregando una cebolla picada, unos dientes de ajo sin pelar, se añade el vino tinto y se deja cocer hasta que este en su punto. Servir con patatas cocidas al vapor.

M.ª José Alvarez
Valladolid

ENCEBOLLADO DE BONITO**Ingredientes:**

4 trozos de bonito, cebollas, agua, tomates, aceite, piñones, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela un poco de aceite, bonito, caballa cortada en trozos o el tomate se pone también el laurel, piñones, sal y se cubre todo con agua. Se pone al fuego mínimo y cuando esté guisado se aparta y se sirve caliente y está muy bueno.

Isabel López Puche
Yecla (Murcia)

MEDRESKA HERVIDA**Ingredientes:**

Ijada de bonito, agua, sal y limón.

Modo de hacerlo:

Hervir la ijada en agua con sal, el agua estará fría al meter el pescado, sacarla y ponerla en otro puchero con agua fría, escurrirla y comerla con zumo de limón.

Manolo Berdegure
San Sebastián

BONITO MECHADO**Ingredientes:**

Bonito, tocino, jamón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Escamar el bonito y limpiar de espinas. Hacer agujeros en la carne del bonito en las que se introducen tiras de jamón y tocino. Sazonar con sal espolvoreando y poner en una cacerola. Cubrir de tiras de tocino y regar con agua y vino blanco, dejándolo cocer. Una vez frío se parte en lonchas, también como fiambre o con salsa, rociándolo con el caldo en que coció.

Encarna Pego Pego
La Coruña

ATUN FRESCO COSTERA**Ingredientes:**

Rodajas de atún, laurel, vinagre, pimentón, pimiento rojo, aceite, almendras, tomates, pan frito, ajos, sal y granos de pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavar el atún. Secar, sazonar, untar con aceite y envolver en papel de aluminio. Colarlos

y en una cazuela hirviendo, sin tocar el líquido, cocer al vapor 25 minutos. Dejar enfriar, quitar el papel y a hervir en una cazuela de barro. Freír los tomates, pimiento rojo, laurel, ajos, granos de pimienta y almendras. Echar por encima del atún, agregar pimentón, vinagre y dejar hervir unos minutos.

M.^a Cruz Alonso
Moraleja del Vino (Zamora)

CALDERETA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, pimientos verdes, ajos, patatas, aceite, jerez y sal.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite en una cazuela de barro, añadir cebollas y pimientos cortados en tiras. Rehogar 10 minutos. Agregar tomates pelados y picados. Se fríe todo 10 minutos. Pelar las patatas y cortar. Se echa a la cazuela removiendo. Se riegan todo con jerez y cuando empieza a cocer, añadir agua y dejar cocer 15 minutos. Se incorpora el bonito y se tapa la cazuela a fuego lento durante 15 minutos.

Elisa Bomio
Orense

BONITO EN SALSA A LA BILBAINA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pimientos choriceros, ajo, caldo maggi, aceite, azúcar, sal, pimienta y perejil picado.

Modo de hacerlo:

Freír cebollas picadas y ajos, al estar dorados, echar agua, perejil, azúcar, sal y pimienta. Dejar cocer hasta espesar. Poner pimientos en remojo en agua caliente, ya tiernos raspar y echar el raspado en la salsa, cocer y pasar por el chino. Quitar el pellejo a la bajas del bonito. Salar, pasar por harina y freír. Poner en cacerola y verter encima la salsa con aceite frito y dejar cocer hasta que esté tierno, casi al final rectifíquese la sal, añádanse los cubitos de caldo triturados y desleidos con caldo. Tápese y póngase unos carbones encima para que se dore. Sírvase.

Angela Peñas Cruz
Madrid

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, cebolla picada, alcaparras, perejil, limón y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela poner el pescado partido, cubrir con agua y poner cebolla, perejil, laurel, zumo de limón, sal y pimienta, cocer 15 minutos. Dejar enfriar y escurrir. En un recipiente se mezcla el aceite, vinagre, cebolla picada, alcaparras, perejil y pimienta y en una fuente se pone el bonito y luego se le echa encima esta salsa.

Egipcia Pérez Martínez
Vigo

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, aceite de oliva, tomates, guisantes, patatas, pimiento, perejil, sal, pimienta, vino blanco y laurel.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro poner al fuego aceite y cebolla hasta que se dore y colocar el bonito. Se rehoga y añadir los ajos y perejil machacados, luego, se parten los tomates sin piel, se mezcla bien y se le añaden por último los guisantes y las patatas cortadas, añadir laurel, vino, pimienta y se cubre con el vino y si fuera necesario agua. Meter en el horno hasta que la patata ya se pinchen.

Egipcia Pérez Martínez
Vigo

FIAMBRE DE ATUN

Ingredientes:

Bonito, huevos, pan rallado, jerez, jamón, vinagre, tocino, zanahorias, sal, pimienta blanca y especias.

Modo de hacerlo:

Cortar en tiras el jamón, tocino, pepinillos y zanahoria cocida. Quitar la piel y espinas al bonito y pasarlo por la picadora. Ponerlo en una fuente honda, añadir el pan rallado, jerez, huevos batidos, sal, pimienta y especias. Mezclarlo, extender la pasta sobre un paño húmedo. Colocar el jamón, pepinillos, tocino y zanahoria. Formar un rollo y coserlo para que no se deshaga. Poner en una cacerola agua, hasta cubrir el rollo. Echar cebolla, zanahoria, puerro, perejil, laurel, vino blanco, sal y pimienta. Dejarlo cocer todo 1 hora. Al cabo de la hora sacarlo del caldo y dejar enfriar. Ponerle peso encima durante un buen rato. Luego cortar el rollo en rodajas y se sirve acompañado de ensalada.

Ana M.^a Val Moreno
Huesca

CAZUELA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolletas, ajo, perejil, pimientos, vino, zumo de limón y sal.

Modo de hacerlo:

Freír las cebolletas, separado en una cazuela. Se hace un sofrito con ajo, perejil, pimiento, cebolla cortada fina y cuando está todo sofrito se pone el vino, se untarán las tajadas de bonito con pimienta, zumo de limón y sal. Se freirán un poquito y se ponen dentro de la cazuela y las cebollitas y agua, y ya está hecho. Se dejan hervir un poco.

Adelina Prats Costa
Ibiza (Baleares)

BONITO EN SALSA ROJA

Ingredientes:

Bonito en ruedas, ajo, aceite, pimentón, pimienta, cilantro, sal o pastillas de avecrem y agua.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro poner el aceite, añadir los dientes de ajo picados, los dos tomates rojos a los que se le habrán quitado la piel y semilla cortados en trozos y un pimentón y pimienta. Colocar encima de todo el pescado, se espolvorea con el pimentón y se recubre con el cilantro picado, añadir agua sin que lo sobrepase añadiéndolo antes a esta la sal. Poner a fuego lento.

Concepción Roca Pérez
Sta. Cruz de Tenerife (Canarias)

BONITO CON POCO ACEITE**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, pimientos verdes, tomates, aceite, pimentón, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se pone en una cazuela de barro cebollas, pimientos y tomates pelados y cortados. Encima se coloca el bonito hasta cubrir el fondo, se rocian en aceite y pimentón, dejándolo cocer sin agua, sólo con el jugo que suelta. Cuando esté a medio cocer se le echa la sal y se da la vuelta, echándolo otro poco de pimentón y dejándolo otra vez a fuego lento hasta que cueza todo.

Sra. de Pérez
Santurce (Vizcaya)

GRATINADO DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, pimientos rojos, salsa de queso, nuez moscada, pan y quesos rallados.

Modo de hacerlo:

Mezclar una lata de bonito y otra de pimientos cortados en tiras finas, ambas con el líquido bien escurrido. Agregar esta mezcla a una salsa de queso condimentada con un poco de nuez moscada. Espolvorear con pan y quesos rallados y cocer en el horno hasta que el conjunto esté bien caliente y dorado.

Mariano González López
El Ferrol (La Coruña)

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, tomates, aceite, laurel, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica el tomate y se pone en un cazo con agua, el laurel y cominos machacados. Cocer media hora y después pasar por un colador. En una sartén poner el aceite y la cebolla, que ha de estar cortada fina. Picar los ajos y freírlos, hasta dorarse. Se coloca el bonito en el charro del horno. Poner encima cebolla, ajos fritos y el tomate, echándole sal. Meter en el horno 15 minutos.

Paqui Mena Martínez
Ciudad Real

BONITO A LA MARINERA**Ingredientes:**

Bonito, harina, aceite, cebolla, ajo, perejil, zanahoria, vino blanco y agua.

Modo de hacerlo:

Quitar el pellejo y la espina del bonito, se unta de harina, sa da una vuelta en la sartén, se coloca en una cazuela y en el aceite en el que se ha frito el bonito se echa la cebolla, ajo, perejil y zanahoria, todo bien picado, se tapa la sartén y que cueza, también se echa vino blanco y otro vaso de vino y dejar cocer 1 hora.

**M.ª Belén Anunciabay
Santurce (Vizcaya)**

FILETES DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, aceitunas verdes, setas, tomates, margarina, perejil picado, tomillos, sal, pimienta, hierbabuena, piñones, vino blanco, harina y cebolla.

Modo de hacerlo:

Pasar los filetes por harina, cocerlos en una cacerola, la cual se ha dorado con cebolla, echar vino, añadir aceitunas sin hueso, setas, tomates, piñones, tomillo, sal y pimienta. Seguir con la cocción 20 minutos. Retirar el pescado de la cacerola, disponerlo en una fuente de servicio y seguir la cocción de la salsa 20 minutos. Todavía añadiendo hierbabuena y perejil. Echar la salsa del pescado.

**Carmen Martorell
Montellano (Sevilla)**

BONITO A LA MAITRE D'HOTEL**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, aceite, salsa y perejil.

Modo de hacerlo:

Se enharina el bonito y se pone a dorar en mantequilla y aceite. Aparte, se prepara una salsa con: yemas de huevo, harina, sal, pimienta, nuez moscada y se mezcla todo, añadiendo el zumo de limón y caldo, se deja reducir el conjunto sin dejar de mezclarlo. Al final se agrega el perejil triturado, se sirve el bonito, que se habrá mantenido caliente, sirviendo aparte la salsa.

**Segundo García González
Venta de Baños (Palencia)**

TARTA DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, mahonesa, hortalizas en vinagre y alcaparras.

Modo de hacerlo:

Se pasan por el tamiz el bonito cocido, las patatas hervidas y anchoas. En todo ello se forma una masa homogénea, añadiéndole, mientras se mezcla, yema de huevo duro y yemas crudas y mantequilla. Se coloca todo sobre una fuente, se decora con mahonesa, hortalizas en vinagre y alcaparras. Se enfria en la nevera durante 1 hora y se sirve.

**Segundo García González
Venta de Baños (Palencia)**

BONITO CON ARROZ

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, perejil picado, laurel, tomillo, pimentón, vino blanco, arroz, caldo de azafrán y sal.

Modo de hacerlo:

Adobar el bonito, se dora en aceite. Se le echa unos trozos de cebolla, perejil. Se deja pasar despacio, se le echa laurel, tomillo, pimentón y vino blanco y cuando tenga buen color, se rehoga una taza de arroz y caldo de azafrán y la sal. Se deja hervir por espacio de 5 minutos. Se pone otros 5 minutos y se sirve adornado con pimientos.

Pilar García
Bilbao

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, sake, soja, azúcar y ajinomoto.

Modo de hacerlo:

Echar la sal al bonito, enfilar cada filete en dos pinchos paralelos, procurando no romper la carne, preparar la salsa mezclando el sake, la soja y el ajinomoto, revolver con una cuchara de madera. Asar los filetes a la parrilla, a fuego suave, sazonando la carne durante la cocción con la salsa. Se pueden servir los filetes en una fuente acompañados con zanahorias o pepinillos.

Adriana Martínez de Fuentes
S. Vte. de Raspeig (Alicante)

BONITO CON ANCHOAS Y ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, anchoas, harina, queso rallado, aceitunas negras, tomate frito, laurel, tomillo, aceite, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonarlo y pasar por harina, freír con aceite. Pasar a una fuente refractaria, retirar parte del aceite sobrante y calentar en esa misma sartén el tomate frito con el tomillo y el laurel. Retirar las hierbas y ser vierte encima del bonito. Se colocan encima las anchoas y las aceitunas. Se espolvorea el queso rallado que se habrá mezclado con perejil picado. Gratinar a horno.

M.ª Carmen Domínguez
Zamora

BONITO CON SALSA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, laurel, pimienta negra, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una fuente de barro, se pone una de las cebollas cortada en aritos, sobre esta se colocan el laurel y pimienta. Encima la rodaja de bonito con piel, la pimienta, laurel y la otra

cebolla cortada. Se echa la sal y se rocía con el aceite. Se mete en el horno, caliente, durante tres cuartos de hora.

Aurora Hernández
Morata de Tajuña (Madrid)

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, leche, sal, aceite, mantequilla, limón, patatas cocidas, perejil y pastilla de caldo.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito a remojo 3 horas, en leche con sal. Luego escurrirlas, rebozar con harina y freír con la pastilla desmenuzada y colocar en una fuente. Después se bate el aceite, previamente colado y la mantequilla, añadiendo poco a poco el jugo de limón, hasta formar una salsa cremosa y blancuzca, que se verterá sobre el bonito, se salpica con perejil y adornado con patatas cocidas.

Elisa Martínez García
Melilla

BONITO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Bonito, mostaza, vino blanco, sal, aceite.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, en una cazuela se echa vino blanco y 3 cucharadas de mostaza y una pizca de sal, se deja cocer durante unos 15 minutos a fuego lento.

Olga Olivares
Alicante

ATUN A LA MENORQUINA

Ingredientes:

500 grs de atún, almendras tostadas, cebolla, harina, ajos, perejil, pimienta, azafrán, aceite, sal y una pastilla de caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Se cuece el atún en un trozo, con poco agua, sal, pimienta, cebolla, ajos, vinagre y la pastilla de caldo, se rehogan las almedras picadas, con perejil, harina y azafrán. Se decora y se retira añadiendo limón. Se escurre el atún y se cubre con la salsa.

Josefa Miralles Pérez
Vergel (Alicante)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

1 kg de bonito en rodajas, cebolla, laurel, ajo, leche, vino, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se corta la cebolla, se pican los ajos, se pone el bonito en el horno con leche y se sazona

con sal. Se rehoga la cebolla y los ajos. Cuando están dorados se añade laurel y se riega todo con vino y se deja cocer hasta que se consuma. Se echa todo en el bonito y se mete al horno durante 15 minutos.

**Josefa Miralles Ruiz
Vergel (Alicante)**

EMPANADILLAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate, perejil, huevos duros, sal, masa de empanadillas.

Modo de hacerlo:

Ponga el bonito a hervir un poco desmenuzado, la cebolla, el tomate, el perejil, huevo cocido, queso rallado y sal. Se le da la forma a la masa de empanadilla, se echa la mezcla y se frien hasta que estén doraditas.

**Antonia Rival Rincón
S. Juan de Alfarache (Sevilla)**

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, tomates, ajo, cebollas, pimientos verdes, pan frito, vino, aceite, sal, pimentón, guindilla.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito de piel y espinas, se corta, se pone en una cazuela con la cebolla, los pimientos, pimentón y guindilla, todo picado. Se machaca el pan frito con los ajos y el perejil. Diluir todo con vino y verter en la cazuela, sazonar con sal y rehogar con aceite. Se deja cocer 15 minutos y se adorna con pimiento morrón o patatas hervidas.

**Carmen Lamelas
Almuniente (Huesca)**

SOUFFLE AL BONITO

Ingredientes:

1 kg de bonito, leche, harina, huevos, margarina, queso, pan rallado, trufas, cebolla, zanahoria, sal, pimienta, nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con sal, se derrite la mantequilla y se añade la harina sin que se dore y después la leche. Se hace una bechamel cociendo fuera del fuego se echa el pescado triturado, 4 yemas y la trufa picada. A este preparado se le añaden las claras de huevos a punto de nieve. Se vierte la mezcla en un recipiente, se espolvorea con bizcocho rallado y al horno 1 hora.

**Luz M.ª González Suárez
Las Palmas (Baleares)**

CHURROS DE BONITO

Ingredientes:

Harina, leche, bonito en filetes, ajos, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone la leche, la sal y la harina en una cazucla y se bate hasta que quede como natillas. Pon el pescado en un plato con sal, ajo y perejil. En el momento de freír añade la masa anterior y se reboza el pescado por ésta y se frié.

**Angélica Suárez Martín
Las Palmas (Baleares)**

BONITO EN ROLLO-FIAMBRE**Ingredientes:**

1-1/2 kg de bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, canela, huevos, pan rallado, tocino de jamón, aceite, sal, harina y migas de pan.

Modo de hacerlo:

Se quitan las espinas y la piel, se desmenuza y se echa cebolla, perejil, ajo y tocino, todo muy picado. La migas deshecha, pimienta, canela y nuez moscada rallada, huevos batidos y la sal se mezcla todo y se hace un rollo. Se reboza en pan rallado y se dora en aceite. Se frie la cebolla picada y harina y se sazonan con sal. Se cuece. Se deja enfriar. Se junta todo y se pone al horno.

**M.ª Angeles Mepito Arias
Melide (La Coruña)**

BONITO CON PIMIENTOS VERDES**Ingredientes:**

3/4 kg de bonito, pimientos verdes, tomates, cebolla y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se sazonan con sal, se enharina y se frié. Se parten los pimientos y se frien en el aceite del bonito y después se coloca encima de éste. Se frie la cebolla y los tomates. Cuando esté, se echa el bonito.

**Dolores Sánchez Sánchez
Villafranca de los B.^º (Badajoz)**

EMPANADILLAS DE BONITO**Ingredientes:**

Harina, mantequilla, aceite, agua, vino blanco, sal, cebolla, salsa de tomate, bonito migado.

Modo de hacerlo:

En un cazo se pone agua, vino, sal y mantequilla. Antes de empezar a hervir se retira y se echa harina. Se amasa sobre la mesa sin que la masa quede dura. Frié la cebolla picada, añade el tomate y el bonito y mézclalo bien. Sobre la mesa enharinada se extiende la masa hasta que quede fina. Se corta, se pone el relleno, se aprietan bien los bordes y se frien hasta que estén doradas.

**M.ª Angeles Mepito Arias
Melide (La Coruña)**

ATUN MECHADO**Ingredientes:**

1/4 atún, tocino, aceite, vino, tomates, cebolla, ajo, perejil, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pone el atún en agua fría, se quita la piel y raspa. Con un cuchillo se hacen unos agujeros donde se mete el tocino y pimienta, se revuelve en harina y se rehoga en la sartén. Se fríen las cebollas, el ajo, echándolo sobre el atún. Se agrega laurel y pimienta, el vino y los tomates, se sazona de sal y se deja cocer. Se pasa por la salsa china y se sirve con patatas.

**Teresa García
Madrid**

ATUN AL HORNO

Ingredientes:

600 grs de atún, 100 grs de tocino magro, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el atún y se mezcla con tiras del tocino, se sazona con sal y se pone en una cazuela con aceite al horno, se deja enfriar, se corta a trozos y se sirve con vinagreta aparte.

**Gertrudis Oliver Hernández
Valencia**

ATUN ESTOFADO

Ingredientes:

4 trozos de atún, 3 zanahorias, tomates, cebollas, ajos, vino blanco, aceite, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Las zanahorias y las cebollas se cortan a rodajas y se fríen en aceite a fuego lento durante 15 minutos. Se pelan los ajos y los tomates y se cortan en trozos. Se pone el atún en la sartén y se fríen en aceite. Se echan encima las zanahorias y las cebollas, así como los ajos y los tomates y se pone a fuego fuerte.

**Vicenta Castilla González
Badajoz**

ATUN CON GARABANZOS

Ingredientes:

Atún, garbanzos, tomate, cebolla, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Lavar el pescado, sazonarlo con sal, pasarlo por harina, freírlo en un poco de aceite y reservarlo. En el mismo aceite, echar la cebolla picada y cuando empieze a tomar color añadir el tomate frito y los garbanzos. Removerlos y añadir el pescado.

**M.ª Carmen González Fraiz
La Coruña**

BONITO EN VINAGRE

Ingredientes:

Bonito, ajo, vinagre, sal, laurel, orégano, pimentón, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Echar en agua 1 hora el bonito en trozos pequeños, escurrir y echar ajos machacados, sal

y vinagre que lo cubra una hoja de laurel picado, un poco de orégano y pimentón. Se tiene una hora, se pasa por harina y se fríe con abundante aceite y caliente se sirve.

Antonia Pérez
La Línea (Cádiz)

BONITO A LA RIOJANA

Ingredientes:

6 tajadas de bonito, 1 vaso de vino, pimientos, 6 dientes de ajo, tomate, guindilla, harina, aceite, y sal.

Modo de hacerlo:

Se saltean los pimientos, asados y limpios, con aceite, el tomate y las guindillas. En una cazuela con aceite, se doran los ajos, sacándolos a un plato se colocan en la cazuela la tajada de bonito y harina, se cubren con el tomate y los pimientos, se echa el vino blanco, se deja hervir unos minutos.

M.^a José de la Canal de Sicilia
Valencia

BONITO REBOZADO

Ingredientes:

Bonito, harina, tomate, pimiento.

Modo de hacerlo:

El bonito a trozos pequeños, pasar por harina y freír. Echar el tomate frito y los pimientos, después de fritos se pelan y se trocean, poner el bonito, tomate y pimientos y dejar cocer un poco a fuego lento.

Sagrario Hernández
Madrid

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, aceite, laurel, dientes de ajo, cominos y sal.

Modo de hacerlo:

Pica el tomate, laurel y cominos. Cocer y pasar por un colador. Freír aceite, cebolla y ajos picados. Colocar el bonito en el cacharro del horno. Poner por encima la cebolla y ajos fritos y luego tomate. Sazonar con sal. Meter al horno.

M.^a Victoria García Serna
Elda (Alicante)

BONITO A LA CERVEZA

Ingredientes:

1 kg de bonito fresco, cerveza, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Rebozar con harina las rodajas de bonito y freír en una sartén con aceite. Poner en una

cazuela. Verter la botella mediana de cerveza. Dejar cocer con una pizca de sal hasta que se consuma una tercera parte de la cerveza.

Olga Olivares
Alicante

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

750 grs bonito, aceitunas, huevos, cebollas, leche, ajos, perejil, pan rallado, nuez moscada, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito y las aceitunas, añadir leche, cebolla picada, pan rallado, perejil, nuez moscada, ajo, sal, pimienta y huevo batido. Formar una masa compacta y llenar un molde. Meter en el horno durante media hora. Servir desmoldado sobre una fuente. Adornar con ensalada con bechamel.

Pepi Lorenzo Santana
Las Palmas de Gran Canarias

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

1 kg bonito, cebolla, laurel, dientes de ajo, leche, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar la cebolla en rodajas, picar los ajos, poner el bonito en una fuente con leche, sazonar con sal, freír aceite, ajos, cebolla, añadir 2 hojas de laurel y regar todo con el vino y dejar cocer hasta que esté consumido casi del todo. Volcar todo por encima y meter la fuente a horno durante 12-15 minutos y servir.

M.^a Teresa García Serna
Petrel (Alicante)

BONITO DE VERANO

Ingredientes:

Bonito, pimiento, tomate, cebolla, laurel, perejil, ajos.

Modo de hacerlo:

Una vez limpio el bonito se corta en trozos gordos y se le pone un poco de sal, en una sartén con medio vaso de aceite, se pone la cebolla, y el ajo cortado a trozos medianos y los pimientos también en trozos. Se rehogan a fuego lento hasta que estén a medio hacer y los tomates pelados procurando que los pimientos, se queden tiernos pero no fritos y listos para comer.

Consuelo Vélez
Cádiz

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, patatas, perejil, ajo, limón, agua, aceite y una pastilla de avecrem.

Modo de hacerlo:

Poner en una fuente patatas, echar un poco de perejil, ajo machacado, limón, aceite, agua, pastilla de avecrem. Poner un rato hasta que estén casi asadas, luego se coloca el bonito entero con rajas en el lomo y se entran rajas de limón. Cubrir con pan rallado hasta que esté bien hecho.

Encarnación Panadero Sánchez
Cuenca

ROLLITOS DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, limón, dientes de ajo, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, hacer rodajas, salar y escurrir, desmenuzar, juntar con el zumo de limón, ajo y perejil, hacer un picadillo y repartir por encima, cortarlas y hacer dos o tres trozos de cada una. Tener una sartén con aceite bien caliente. Pasar por harina y se frién.

Gema Vallicaneras Vicens
Caimari (Mallorca)

BONITO A LA MARSELLESA**Ingredientes:**

Bonito del norte, vaso de leche, harina, queso, cebolla, dientes de ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pone al fuego en una cacerola con la manteca, se le añade la cebolla, el ajo, sal y pimienta. Cuando todo esté frito se reboza en harina y a continuación se le añade la leche, se espolvorea con queso rallado y con pan frito.

Juanita Sánchez
Albacete

BONITO EN SALSA**Ingredientes:**

1 kg de bonito en rodajas, tomate frito, cebolla, 1 limón, aceite, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se corta la cebolla y los pimientos, y se fríe a fuego lento hasta que esté blando, sazonamos el bonito con la sal, y pasamos por la harina. Cuando se dore junto con la cebolla y los pimientos le añadiremos el tomate frito y los dejamos cocer unos 15 minutos.

Salvadora García García
Valencia

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

500 grs bonito, pimientos verdes, cebolla, aceite.

Modo de hacerlo:

Sazonar los filetes de bonito y pasar por harina y freír. Freír el pimiento, cebolla. Añadir el tomate pelado, colocar con el bonito que termine de cocer.

Adelaida Irandi
Lérida

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

1 kg de bonito fresco, pan rallado, vino blanco, huevos, tocino de jamón, trufa, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito, sin espinas ni piel, añadir el vino, sal, huevos y pan rallado, poner todo en un molde untado con mantequilla, alternando una capa de bonito con otra de tiras de tocino y trufas. Meter al horno unos 30 minutos. Dejarlo enfriar antes de sacarlos del molde.

Marisa Pérez Cumplido
Baracaldo (Vizcaya)

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

1 kg de bonito, ajos, orégano, pimentón, vinagre.

Modo de hacerlo:

Se pican y se machacan los ajos y el orégano, juntos se le echa el vinagre y el pimentón. Esto se le añade al bonito bien lavado, y se deja un día reposar, luego al día siguiente se reboza en harina y se frie.

Antonia García García
Badajoz

BOLLÀBESA DE BONITO

Ingredientes:

750 grs bonito, patatas, cebollas, puerros, hierbas, ajo, hinojo, azafrán, aceite, tomates, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Escaldar tomates, pelar y partirlos en 2, picar las cebollas y ajos, calentar aceite, puerros, cebollas, ajo, azafrán y tomates, bañar con agua, echar sal y pimienta y añadir las hierbas y dejar cocer. Pelar las patatas y cortar en dados. Lavar el bonito y trocearlo. Añadir las patatas a la olla y dejar cocer.

Teresa Turrientes
Madrid

BONITO ESTIVAL

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimientos, cebolletas, sal, aceite, orégano, harina, vinagre y huevos cocidos.

Modo de hacerlo:

Se echa en un recipiente el bonito troceado, se echa en agua fría, orégano bien desmenuzado, sal, vinagre, según gusto, se introduce en este mezcla el bonito previamente troceado, de forma que el líquido cubra el pescado, luego se mete la cazuela o recipiente en el frigorífico durante 24 horas. Transcurrido este tiempo se saca y se escurre en un colador, después se frie el bonito.

M.ª Teresa Ludena Mascaros
Salamanca

BONITO

Ingredientes:

Bonito, agua, laurel y huevos

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en agua con un puñado de sal, se escurre, y se cubre con aceite, dos hojas de laurel y unos gramos de pimienta. Se dejan días y luego se escurre el aceite y la mahonesa y ya está para servir.

Carmen Ramos Rodrigo
Toledo

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, bechamel, huevos, pimienta, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Triturar el bonito y añadirle la bechamel. Batir los huevos y añadir pimienta, después sazonarlos todo con sal. Poner al baño maría todo durante unos cinco minutos y acto seguido meterlo en el horno durante otros 15 minutos.

Ibáñez M.^a Luisa
La Rioja

BONITO A MI ESTILO

Ingredientes:

Bonito, vino blanco, agua, cebollas, pimientos verdes, zanahoria, aceite, harina, sal, nueces.

Modo de hacerlo:

Limpiar, salar, se pasa por harina y huevo y se fríe, se pasan a una cazucla de barro, con el aceite restante se frien las cebollas, pimientos, zanahorias. Cuando esté todo blando se pasa por la turmi se le añade sal, el vino blanco y el agua. Se deja una hora.

Rosy Requena
León

BONITO GUISADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, cebolla, tomates, vaso de vino, huevos cocidos, guisantes, aceite, pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Poner el aceite la cebolla en una tartera. Añadir el tomate y dejar hacerse un poco. Poner el bonito con sal y ajo picado. Añadir el vino blanco, pimiento, guisantes y al final incorporar los huevos picados.

Puri Mea
Madrid

BONITO A LA MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajos, limón, sal, azafrán y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpia bien el bonito y se pone en una cazuela con aceite, la cebolla, el tomate y el ajo picado, un poco de especies, vinagre y sal, se tapa y se deja cocer despacio durante una hora. Transcurrido ese tiempo se saca y se pasa el jugo por el colador. En el mortero se machacan las almendras tostadas, se las echa unas gotas de limón mezclando el jugo del bonito.

Carmen Ferro
Alava

BONITO GRATINADO AL GRILL

Ingredientes:

4 rodajas de bonito, sofrito, bechamel, queso rallado.

Modo de hacerlo:

Poner el sofrito en una fuente de horno, colocar encima de las rodajas de bonito y cubrir con bechamel, después espolvorear con el queso rallado. Meter al horno y poner en la parte de arriba para hacerlos al grill durante 30-40 minutos.

M.^a Mar García Rincón
Santander

CANELONES FRIOS DE BONITO

Ingredientes:

Canelones, bonito, en aceite, aceitunas sin hueso, huevos duros, mahonesa.

Modo de hacerlo:

Poner en remojo los canelones durante 2 horas. Hacer unas pasta con el bonito, huevos, aceitunas y un poco de mahonesa, rellenar los canelones y untarlos con aigo de mahonesa, adornarlos con una tira de pimiento morrón.

José Chorva Esteve
Onda (Castellón)

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Albóndigas, bonito, huevo y tomate.

Modo de hacerlo:

De bonito fresco se quita la piel y espinas y se desmenuza todo pequeño. Se hace una mezcla de ajo, perejil, huevo y se le añade foiegras templado. Se hacen las albóndigas, se pasan por harina y se frien. Una vez fritas se rebozan y se colocan en una cazuela donde se juntarán con el bonito y después al horno.

Manoli Beltrán
Madrid

BONITO A LA MERIDIONAL

Ingredientes:

Se calienta el aceite y se vierte sobre el bonito, se obtiene una pasta homogénea, a la que añadimos medio litro de aceite templado y cuarto litro de nata hervida. Se mezcla todo bien, se sazona, se echa un diente de ajo rasgado y se sirve con trocitos de pan frito.

Josefa Durán Fraile
Leganés (Madrid)

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez, pan rallado, huevos, aceite, sal, migas de pan y harina.

Modo de hacerlo:

Se le quitan las espinas y la piel, dejando sólo la carne al bonito, que con los manos se deshará o se picará. Se agregarán tres cucharadas de cebolla muy picadas, una ramita de perejil y medio diente de ajo, también el tocino, todo muy picado, una migas de pan deshecha, un poquito de pimienta, canela en rama y nuez moscada rallada, los dos huevos se rebozan por los lados. Después se fríe.

Herminia Vázquez
Orense

BONITO A LA MADRILEÑA

Ingredientes:

Bonito, sal, cebolla, limón, tomate, aceite, pan rallado, perejil picado y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Tómese un trozo de bonito después de quitada la piel y espinas, se sazona con sal y se pone en la cazuela al horno, agregando aceite a la misma, cebolla picada y zumo de limón. Cúbrase todo ello con una salsa de tomate añadiendo una capa de pan rallado mezclado con perejil picado y encima un poco de mantequilla, poner al fuego durante una media hora que se dore.

Amparo Martínez
Torrent (Valencia)

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Tomate, aceite, cebolla, sal y harina.

Modo de hacerlo:

La cantidad de sobras de bonito con tomate necesarias para este plato es la equivalente a toda la salsa que quede, con unas abundantes patatas se parten y se trocean. Se pica la cebolla, finalmente las patatas se pelan y se cortan para echarlas en una fuente. Se fríen y se le echa la salsa.

M.º José Martín Alfageme
Zamora

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, ajos, cebolla, tomate y aceite.

Modo de hacerlo:

Se sala el bonito y se le cubre de ajos picados en rodajas por las dos partes, se deja una hoja en sitio fresco. En una sartén ponemos el aceite, picamos cebolla y la dejamos cocer a fuego lento, dándole vueltas de vez en cuando, para que no se pegue. Cuando esté dorada, ponemos a hacer el bonito, tres minutos, aproximadamente, por cada lado. Separamos el bonito a un plato.

M.ª Dolores Toquero
Bilbao

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito en rodajas, cebollas, pimientos chorizeros, ajos, aceite, caldo, sal, pimienta, perejil picado.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla y los ajos hasta que esté todo dorado. Añadir un vaso de caldo y otro de agua, un poco de sal, pimienta y perejil, dejar cocer hasta que esté espeso y tierno, los pimientos se dejan en remojo. Cuando estén tiernos se ralla la carne sobre la salsa y se deja cocer un rato, se reboza en harina el bonito y se fríe. Se pasa la salsa por el pasapuré y se junta con el bonito.

Carmen Navarro
Madrid

BONITO EMPANADO

Ingredientes:

Bonito, huevo, pan, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se le quita al bonito las espinas, la piel y se corta en filetes finos. Se lava y se seca el pescado, se sazona con sal y se pasa cada filete de bonito por los huevos batidos y después por el pan rallado. Pones aceite a calentar en una sartén un poco honda y grande. Se fríe el pescado por tandas, al fuego lento, de esta manera quedará hecho por dentro y dorado en el exterior.

Ana Belén Cantero
Madrid

BONITO DE PAPILLOTE

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, champiñones, zanahoria, sal, azafrán y cebolla.

Modo de hacerlo:

Cortar en tiras finas la cebolla, la zanahoria, el apio y los champiñones, rehógalo en una cucharada de mantequilla a fuego muy suave, hasta que las verduras estén tiernas. Sazonar los filetes de bonito con sal y estragón, reparte las verduras sobre 4 rectángulos de papel de aluminio, pon encima los filetes de bonito y un trocito de mantequilla y envuélvelos muy bien.

Inmaculada Estévez
Sevilla

BONITO PIRATA

Ingredientes:

Bonito, limón, vino blanco, queso rallado, mantequilla, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en dados de dos centímetros por cuatro, se fríen ligeramente, sin llegar a dorarlos, y se colocan en una cazuela de barro. Se exprime el limón sobre el bonito y se le agrega el vino, la mantequilla, a continuación se echa a pellizcos repartida por la cazuela, y se espolvorea el queso, se mete al horno unos diez minutos y se sirve en la cazuela.

Angeles Navo
Manzanares el Real (Madrid)

BONITO GUISADO

Ingredientes:

Bonito, guisantes, cebolla, vino, pimientos y tomates.

Modo de hacerlo:

Se pone al fuego una tartera con aceite en el que se doran unos dientes de ajo, retirándolos luego. Se añade cebolla picada, pimientos y tomates sin semillas y también picados, dejar cocer un rato, sazonar con azafrán, sal y un poco de vino blanco, añadir una rodaja de bonito. Dejar cocer a fuego lento y bien tapado durante unos 20 minutos.

Henedina Carballeira Tella
Lugo

BONITO FRITO

Ingredientes:

Bonito y tomate.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito con huevo y harina partiéndolo en rodajas. Cuando se dore se pone en una fuente con rodajas de tomate alrededor y con lechuga picadita.

Concepción Madrid
Segovia

FILETES DE BONITO A LA VENECIANA

Ingredientes:

Filetes de bonito, vino blanco, sal, pimienta, perejil, harina y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Lavar los filetes, colocarlos en una cacerola con agua fría, agregar el vino, sal y pimienta, cocinar el pescado durante 10 minutos, filtrar el caldo, derretir la mantequilla en una sartén y añadir la harina, una taza de agua, una taza de caldo y el perejil, remover hasta que la salsa adquiera consistencia, colocar los filetes en una fuente y verter la salsa.

Conchi Sevilla Ramírez
Patro (Alicante)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, nata, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Sacar el pescado y cocerlo en agua hirviendo durante 15 minutos, escurrirlo y quitarle la piel y desmigarlo. Machacar el pescado y pasarlo por el tamiz, mezclándolo con la mitad de la mantequilla y ponerlo en la batidora para reducirlo a puré. Batir la nata hasta que esté espesa. Agregar el puré de pescado, sal y pimienta bien, añadir el zumo de limón y la salsa.

Clara de Azkoitia
Vizcaya

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, limón, perejil, orégano, sal, laurel, tomate y pimientos.

Modo de hacerlo:

Echa el bonito con trocitos de ajo, sazónalo con sal y colócalo en una cazuela de barro con el aceite. Tápalo y cuécelo a fuego suave durante unos 10 minutos, retira el bonito y en el mismo aceite rehoga los pimientos cortados en tiras y las hierbas. Tápalo y déjalo cocer, 15 minutos.

M.ª Carmen Estévez
Sevilla

BONITO BLANCO DEL NORTE

Ingredientes:

Bonito, huevos, chorizo, pan, cebollas, ajo, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

En un cuenco se pone el bonito desmenuzado mezclándolo con el ajo, el perejil, la sal, los huevos y el chorizo muy picado y por último el pan rallado. Se hace una masa con todo mezclándolo muy bien, se pasa por harina y se fríe dorándolo, se pone en una cazuela, preferible de barro. Se fríe la cebolla y cuando esté transparente se añade una cucharadita de harina y un poco de sal.

María Antonia Mitre
Valladolid

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito y tomate.

Modo de hacerlo:

Poner a freír las cebollas y el ajo, cuando ya estén casi fritas añadir la lata de tomate, dejándola hasta que se haga un poco. Poner aparte en una fuente honda el bonito picado y añadir dos empanadillas de pan. Después agregas la mezcla frita de cebolla y por si acaso se queman echarle un poquito de agua.

Luisa Benito
Bilbao

BONITO CON SALSA MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, sal, zumo de limón, ajo, tomillo.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y abrir de arriba abajo, quitar la espina y lavar, sazonar con sal y zumo de limón, dejar en un recipiente unas horas. Lavar de nuevo y poner a cocer en agua fría con una raja de cebolla, dientes de ajo y tomillo. Dejar cocer unos minutos. Dejar enfriar. Poner en una fuente y cubrir con salsa mahonesa.

Altamira López de Silantes
Burgos

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se escama el bonito y se limpia de espinas, con un cuchillo de punta fina o con una aguja de mechar se hacen unos agujeros en la carne del bonito en los que se van introduciendo tiras de jamón y tocino. Se sazona de sal espolvoreándolo y se pone en una cacerola recogida. Se cubre de tiras de tocino y se le agrega los demás condimentos, después se mete al horno.

Toñi Robles
Murcia

BONITO AL VERDE

Ingredientes:

Bonito, aceite, vino, espinacas, perejil, ajo, harina.

Modo de hacerlo:

Refréír todos los condimentos en una sartén con tres cucharadas grandes de aceite y en otra sartén el bonito. Condimentar con un poco de sal y pimienta, cuando esté bien dorado alinearlo en una fuente que resista el fuego y poner al fuego 1/4 de hora. Se sirve en la misma fuente.

Catalina Carmona
Barcelona

BOCADILLO DE BONITO Y QUESO

Ingredientes:

8 quesitos, pan de molde 100 grs, bonito, ketchup, limón.

Modo de hacerlo:

Mezclar los quesitos aplastados con un tenedor con el bonito desmenuzado, ketchup y zumo de limón. Extender esta mezcla sobre las rebanadas de pan y unirlas formando bocadillos.

M.^a Carmen González Fráiz
La Coruña

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, tomates, ajo, perejil, cebollas, pimientos verdes, rebanada de pan frito, vino blanco, pimentón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, lavar y cortar en dados gruesos. Ponerlos en una cazuela de barro, añadir las cebollas picadas, pimientos, tomates. Salpicar con el pimentón. Machacar la rebanada de pan frito en el mortero con ajos y perejil, mezclarlo con el vino y verterlo en una cazuela. Sazonar con sal. Rehogar con aceite. Tapar y poner al fuego.

**Josefina Prieto
Palencia**

PESCADO AZUL ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Atún, bonito y verdel.

Modo de hacerlo:

El pescado fileteado. Se hace una pasta con cebolla muy picada, tomates, ajos, perejil y nuez muy machacada. Se pone en una tartera capas alternadas de pescado y pasta. Se pone el aceite y todo al horno hasta que esté hecho.

**Soledad Aldea
Avila**

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes:

1 kg de harina, 2 vasos de vino, aceite, sal y pimentón molido.

Modo de hacerlo:

En un recipiente grande echar la harina, sal, pimentón, vino y aceite. Amasar todo, freír un bote de tomate y un par de cebollas, añadir 3 huevos duros troceados y pimiento morrón. Añadir el bonito troceado y sazonar con sal. Colocar en una llanda la masa, encima el frito y encima la otra masa. Echar por encima un huevo batido y meter al horno.

**Ana Saura Martínez
Murcia**

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, sal, pimentón, cominos, ajos.

Modo de hacerlo:

Preparar en una cazuela bonito sin espinas ni piel, añadir una cucharada de orégano, ajos, cominos machacados y disueltos con vinagre, 2 de aceite y espolvorear pimentón dulce sobre lo preparado. Añadir la sal, agua que lo cubra y poner a hervir media hora.

**María Alfonso Arriaga
Madrid**

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

750 grs de bonito, cebollas, aceite, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar las cebollas en rodajas y rehogar en aceite, escurrir y reservar. Poner aceite en una cazuela de barro, cortar en trozos el bonito y sazonar, rebozar con harina y rehogar con el aceite. Agregar la cebolla por encima, rehogar con agua hirviendo, sazonar con sal y dejar cocer.

Ascensión Pérez de Rioja
Valladolid

TOMATES RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

6 tomates, bonito, mahonesa, 12 alcacarras.

Modo de hacerlo:

Coger los tomates y cortarles la parte superior, freír y trinchar y mezclar con la mahonesa las alcacarras. Rellenar 6 tomates con esta mezcla y adornar con alcacarras enteras.

Oliva García Montequín
Asturias

ENSALADA DE BONITO

Ingredientes:

Lata de atún, aceite, lechuga, cebolla, vinagre, patata cocida, huevos duros, aceitunas y tomates.

Modo de hacerlo:

Mezclar una lata de atún en aceite con lechuga picada y rodajas de cebolla. Poner en el centro de una fuente. Colocar alrededor rodajas de patata cocida, huevos duros, aceitunas y tomates. Cubrir con salsa mahonesa y adornar con tiras de pimiento morrón en conserva.

Altamira López de Silanes
Burgos

BONITO ASADO

Ingredientes:

750 grs de atún, vino blanco, tomate, cebolla, manteca, 2 dientes de ajo, laurel, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela poner la manteca y aceite en partes iguales. Tomar el atún cortado en un solo trozo. Sazonar con sal y pasar por harina. Rehogar. Añadir la cebolla, tomates y los ajos picados, laurel y vino. Tapar la cazuela y dejar cocer una hora.

Altamira López de Silanes
Burgos

ESCAPECHE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pimienta, laurel, dientes de ajo, vino blanco, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y echar la sal y freír en aceite caliente. Después poner en una cazuella y agregar vino blanco, vinagre, aceite, sal, laurel, ajo, clavos y pimienta, dejar hervir hasta que esté cocido, cubrir la cacerola con un papel y guardar en lugar fresco.

Alfonso Martínez
Mallorca

BONITO CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes:

1 kg de bonito, lechuga, harina, dientes de ajo, perejil, agua, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en la olla a fuego con aceite, rehogar el bonito en un solo trozo, añadir ajos, perejil, agua, sazonar con sal, tapar la olla y cocinar a presión durante 10 minutos. Enfriar la olla, retirar el pescado y cortar en filetes. Servir en una fuente alargada.

Altamira López de Silanes
Burgos

BOLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, lechuga, aceitunas, mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se moja una servilleta que estará limpia y se estruja. Se coloca sobre la mesa, sobre ésta se extiende con la ayuda de una cuchara de madera. El puré de papa poniéndole por encima el relleno. Con la servilleta húmeda le vas dando vueltas para formar el rollo, se coloca ésta en una fuente, se cubre con mahonesa y se adorna con pimientos.

Isabel de Castro
Santurce

BONITO NORTEÑO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, perejil.

Modo de hacerlo:

Se corta en rodajas y se pone a cocer, con agua fría, sal y vinagre. El agua debe cubrir el pescado. Una vez frío se escurre con cuidado de no romper cada rueda, se le quita la piel y se pone sobre una fuente. Se hace un picadillo de huevo, cebolla, perejil y pepinillo en vinagre y se echa por encima de las rodajas.

Clementina Morales
Lanzarote

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

1 kg de bonito, cebollas, tomates maduros, sal.

Modo de hacerlo:

Coger las rajas de bonito, lavar y adobar con un poco de sal y pasar por la sartén. Colocar en una tartera y en el aceite de freír el bonito, freír la cebolla picada. Añadir el tomate picado. Pasar por el chino antes, echar un poco de sal a la salsa, se echa por encima del bonito y dejar dar un hervor y ya está para comer.

M.^a Asunción de la Fuente Prieto
Oviedo

BONITO CON VINAGRE

Ingredientes:

1 kg de bonito, sal, vinagre y cebollas.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito y echar un poco de sal, freír en una sartén con poco aceite, poner en una cacerola de barro. Echar un poco de aceite de freír, añadir un poco de vinagre. Se le puede picar la cebolla muy menuda. Dejar que repose media hora y listo para comer.

M.^a Asunción de la Fuente Prieto
Oviedo

CONSERVA DE BONITO EN ACEITE

Ingredientes:

Rodajas de bonito fresco, aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la piel y espinas, saltear unos minutos en una sartén, pasar a turnos de cristal, llenar hasta la mitad, cubrir los turnos con aceite de oliva, colocar herméticamente cerrados en una cazuela amplia con agua, cocer hasta que las tapaderas queden cóncavas.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

COLA DE BONITO ASADA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, 2 dientes de ajo, vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Escoger un trozo de bonito y quitar la piel y sazonar con sal y ajo. Rehogar y pasar a la tartera y añadir el aceite de freírlo y una cebolla cortada en trozos. Tapar la tapadera y dejar cocer lentamente. Añadir vino blanco. Separar de la salsa. Esta pasarla por el pasador y servir con la salsa y tiras de pimientos.

Laura Argüelles González
Asturias

BACALIDILLAS AL GRATIN

Ingredientes:

Bacaladillas, bechamel, queso rallado.

Modo de hacerlo:

Cocer unas bacaladillas, desmenuzarlas y extenderlas en una fuente que resista el fuego y cubrir con salsa bechamel. Espolvorear con queso rallado y gratinar al horno.

**Antonio Ruival Rincón
Sevilla**

BONITO CON PIMIENTO Y TOMATE

Ingredientes:

Bonito en rodajas, tomate natural, pimientos verdes, cebollas, dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien las rodajas de bonito. En la sartén con aceite hacer junto con los ajos picados, la cebolla picada, añadir los tomates pelados y troceados. Añadir los pimientos verdes cortado en tiras y dejarlos al tiempo para condimentarse. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Añadir los cuartos de bonito crudos y sazonar. Dejar guisar lentamente.

**Josefina Prieto
Palencia**

BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceite, vino, pan frito, almendras tostadas, guindillas, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se trocea y limpia, después se sofrié con cebolla, en una cazuela de barro se le añade el bonito al fuego lento, se le añade el vino y el picadillo de almendras, pan frito y las guindillas, con la sal y pimienta se tiene cociendo unos 30 minutos. Hasta que se evapore el vino.

**Piedad García Morán
Fray Lumplero Serra**

CANAPES DE BONITO

Ingredientes:

5 panecillos redondos, bonito en aceite, 5 huevos duros, aceitunas negras.

Modo de hacerlo:

Cortar cada penecillo en dos mitades. Cubrir con mitad de bonito y sobre ellas dos rodajas de huevo duro y una aceituna.

**Saturna Zapata Saura
Murcia**

BOLITAS DE BONITO

Ingredientes:

400 grs de bonito, 400 grs de patatas, 3 huevos, harina, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las patatas y se pasan por el pasapuré, se mezclan con el pescado, los huevos y la sal. Se forman unas bolitas, se pasan por la harina y se frien en aceite bien caliente. Se acompañan con salsa de tomate.

**Felisa Hernández Tejedor
Zamora**

BONITO EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Bonito, pimienta, laurel, vinagre, sal, ajos, agua.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se corta en rodajas, y se va pasando por harina y se frien en aceite. En un recipiente aparte se pone agua suficiente para cubrir el bonito frito se pone en el agua vinagre y sal. Una hoja de laurel, pimienta y unos ajos a medio machacar. Se pone el bonito, dentro se deja unos días para que coja bien el sabor.

**Inmaculada
Ciudad Real**

BUDIN DE BONITO**Ingredientes:**

1/2 kg de patatas cocidas, 75 grs de margarina, lata de bonito, queso y pan rallado, 100 grs de espinarca, 4 huevos batidos, 1 cocido, harina, 1/2 leche, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Machacarlas con tenedor, mezclarlas con 25 grs de margarina, queso rallado, huevo cocido. Se untan con margarina la budinesa, se espolvorea con pan rallado y se vierte el preparado. Se cuece en el horno, se funde la margarina y se le agrega harina y la leche se deja hervir durante 3 ó 4 minutos. Se sirve el budín caliente.

**Claros María Dolores
Madrid**

ALBONDIGAS DE BONITO**Ingredientes:**

1 kg de bonito, cebolla, pimentón, huevos, pan rallado, sal, harina y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pica, se echa en una fuente echando una cebolla rallada, pimentón, huevos, pan rallado y sal. Se amasa y se hacen las albóndigas, que se untan en harina y huevo batido. Se frien, se colocan en una fuente y se echa salsa de tomate y se dejan cocer un poco a fuego lento.

**Raquel Rioja Monterubio
Vajera (La Rioja)**

ATUN A LA IBICENCA**Ingredientes:**

Atún, pasas, piñones, limones, huevos, harina, perejil, clavos de especias, canela, nuez moscada, aceite de oliva, vino blanco seco, pimentón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Después de lavar el atún se adoba con sal, pimienta y el zumo de limón, una hora. Escurrir las rodajas y envolverlas en harina, freírlas y colocarlas en una cazuela de barro. Se sazonan con las especias. Cubrir con las pasas y piñones, echar el vino, limón, media tacita de agua, batir los huevos, lavar el perejil y picarlo, mezclarlo con los huevos y echarlos a la cazuela.

M.º del Carmen Pecino
Palma de Mallorca (Baleares)

ATUN FRESCO AL PAN**Ingredientes:**

4 rodajas de atún, laurel, vinagre, pimentón, ajo, sal, pimienta, aceite, almendras, tomates, pan frito, una hoja de papel de platino.

Modo de hacerlo:

Lavar el atún, untar con aceite, envolver con papel platino, cocer al vapor durante 25 minutos. Dejar enfriar y poner a hervir. Freír los ajos, los tomates, el laurel, la pimienta, las almendras. Echarlo por encima del atún, dejar hervir unos minutos más y servir añadiendo el pan frito.

Concha Sánchez
Ciudad Real

BONITO ESTOFADO**Ingredientes:**

1 kg de bonito, 1/2 kg de tomates, ajo, perejil, cebollas, pimientos, pan frito, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Limpialo, ponerlo en la cazuela, añadir cebolla, pimientos y tomates pelados. Mezclar ajo, perejil, con el vinagre y vertirlo en la cazuela. Cocer muy lentamente.

Enriqueta Castro
Badajoz

BONITO A LA MOLINERA**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, harina fina, aceite, limones, perejil, pepinillos en vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, sazonarlo con sal, pasarlo por harina, freír con la mitad de aceite y la otra de mantequilla. Colocarlos en una fuente y espolvorearlos con perejil picado y decorarlos con limón y picadillo.

Lolo Navarro
Murcia

BONITO CON PATATAS**Ingredientes:**

Bonito, patatas, tomates, cebollas, ajos, sal, pimienta, pimentón, migas de pan, perejil.

Modo de hacerlo:

Limpialo, pelarlas, picar las cebollas, despellejar tomates y cortarlos, calentar una cazue-

la, colocar las cebollas, glasearlas, añadir tomates dejando llegar a la ebullición, añadir las patatas y dejar cocer durante 15 minutos. Añadir los trozos de bonito. Dejarlo estofar durante 10 minutos. Mezclar las migas de pan y una vez retirado espolvorear con perejil y servir rápidamente.

**Altamira López de Silanes
Miranda del Ebro (Burgos)**

BONITO CON ZANAHORIA

Ingredientes:

Bonito, zanahorias, cebollas, tomillo, laurel, perejil, aceite, vino blanco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Pelarlas y cortarlas, pelar y cortar las cebollas, lavar el tomillo, laurel, perejil, calentar el aceite, sazonar el bonito con sal y pimienta y se dora, colocar el bonito sobre las cebollas doradas y cubrir con zanahoria. Añadir tomillo, laurel, perejil, vino blanco, sal, pimienta, 3 vasos de agua, cocer en el horno y servir en el mismo recipiente donde se coció.

**Marilo Camino Portillo
Málaga**

BONITO CON BECHAMEL

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, leche, harina, margarina, pimienta blanca, nuez moscada, lata de tomate frito, pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

Se hace salsa de bechamel con leche, harina, pimienta blanca y nuez moscada, se fríe el bonito con pan rallado. En la fuente para el horno se coloca el bonito, se echa bechamel y el tomate frito, se adorna con los pimientos asados a tiras y se meten al horno unos diez minutos.

**Natividad Díaz
Jerez de la Frontera (Cádiz)**

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, sal, sake, salsa de soja, azúcar, ajimoto.

Modo de hacerlo:

Frotar con sal los filetes de bonito, enfiilar cada filete en dos pinchos paralelos procurando no romper la carne, preparar aparte la salsa mezclando el sake, la salsa de soja, azúcar, ajimoto. Remover con una cuchara. Asar los filetes a la parrilla, a fuego suave, sazonando la carne, durante la cocción, con la salsa.

**Milagros Hervás
Toledo**

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pimiento rojo, mahonesa, ajo, aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pone en agua, sal, laurel. Se quitan las espinas, se frien y se desmelenzan con tenedor. Picamos el pimiento y lo mezclamos con el pescado. Le ponemos mahonesa y se pone en una fuente. Se adorna con lechuga, aceitunas.

Pilar Doh
Valencia

BONITO A LA CAZUELA**Ingredientes:**

Bonito en trozo, lechuga, zanahoria, limón, cebolla, ajo, vino blanco laurel, sal, aceite, pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela calentar aceite y dorar el bonito. Añadir todas las verduras bien picadas, el limón pelado en rajas, ajo picado, vino blanco, sal, laurel y pimienta. Añadir una taza de agua, cubrir la cazuela y cocer durante 1 hora y media.

Julio Rodríguez
Avila

BONITO A LA MENORQUINA**Ingredientes:**

Bonito, almendras, tostadas, cebolla, harina, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite, sal, pastilla de caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo, con poca agua, sal, pimienta, cebolla, ajo, vinagre, pastilla de caldo. Mientras tanto, en una sartén se calienta aceite y cuando esté se rehogan las almendras, perejil, harina, azafrán. Se deja dorar y se retira añadiendo unas gotas de limón.

Carmen Vázquez
Puentevecos (Pontevedra)

BONITO A LA ZARZUELA**Ingredientes:**

Pan frito, bonito, tomates, cebolla, ajo, aceite.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito a trozos y se lava. En la cazuela se pone aceite y se rehoga, el ajo, cebolla, tomate, después se añade el bonito y cuando esté mareado se echa agua, pan y se machaca en el mortero. Se echa a la cazuela con el bonito y zumo de limón. Se pone a hervir.

Elisa Leiva
Córdoba

BOQUERONES A LA PARILLA**Ingredientes:**

Bonito, aceite, cebolla, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bonito en trozos, se ponen los trozos en adobo preparado con aceite, cebolla,

lla, perejil, sal y así se mantiene una hora. Se saca y se pone en la parrilla humedeciéndolo con el adobo.

Josefa Aguado
Talavera (Toledo)

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, clavo, pimiento, nuez moscada, aceite, agua, vinagre, sal.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se pone en una cazuela todos los ingredientes en crudo. Se espera 20 minutos y a servir.

Amparo Camps Hernadis
Valencia

BONITO DORADO

Ingredientes:

Aceite, cebollas, sal, pimienta, tomates, vino rojo, ajo, laurel, perejil, bonito

Modo de hacerlo:

Dorar el bonito con aceite caliente, añadir el vino, cebollas, ajos, laurel y tomates. Rellenar con agua hasta cubrir la mitad del bonito, tapar y dejar cocer a fuego regular durante 2 horas. Servir con patatas cocidas al vapor.

A. Montes
Madrid

FILETES DE BONITO EMPANADOS

Ingredientes:

Bonito, margarina, harina, huevos, pan rallado, limón, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Batir los huevos con sal y pimienta. Rebozar los filetes en harina huevo y pan rallado. Poner la margarina en una sartén y añadir un poco de aceite, cuando esté muy caliente freír los filetes por ambos lados hasta que queden bien doraditos.

Rosalía Reyes
Lanzarote

HUEVOS RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

Huevos, tomates, sal, aceite, laurel, cebolla, bonito.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con una cebolla, laurel y sal. Se deja enfriar y se adereza. Se cuecen los huevos y se mezclan las yemas con el bonito. Se hacen bolitas y se ponen en la mitad de los huevos, se hace una salsa de tomate y se pone encima de los huevos. Se ponen al fuego lento.

Marcos Ruty
Pontevedra

BONITO CON ANCHOAS

Ingredientes:

Bonito, anchoas, margarina, aceite, sal, pimienta, harina, piñones, cebollas.

Modo de hacerlo:

Preparar los filetes pasándolos por harina y cocer con margarina. Sazonar con sal y pimienta. Cortar las cebollas en tiritas y cocerlas con aceite durante 20 minutos. Añadir las anchoas previamente limpias y picadas. Mezclar bien y añadir los piñones picados. Terminada la cocción, disponer los filetes en una fuente de servir.

Rufi Ruiz
Torrecilla (Murcia)

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

500 grs de bonito, cebolla, ajo, zumo de limón, laurel, perejil, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner al fuego la cacerola con bonito sazonado, sal y limón y pimienta. La cebolla partida en cascós y los dientes de ajo pelados, entre eso, laurel, perejil y aceite. Cuando hierva dejarlo cocer a fuego mínimo durante 15 minutos. Servirlo con mahonesa y adornarlo con hojas de lechuga.

Carmen García
Madrid

BONITO CON CREMA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, zanahoria, anchoas, mahonesa, vermu, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en agua fría con la cebolla, zanahoria, laurel, vermu, aceite, sal, pimienta. Luego se saca el bonito y se limpia y trocea en cuartos. Se sirve sobre un fondo de lechuga picada. Añadir el aceite de las anchoas y las anchoas picadas.

Dolores Villaescusa
Murcia

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpio el bonito, se parte en dos trozos. Se coloca en una cacerola. Se echa media jarra de agua, se rehoga el bonito con aceite, sal, pimentón. Se deja cocer a fuego regular.

Isabel Chamorro
Palma de Mallorca (Baleares)

BONITO CON SETAS Y PATATAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, setas, patatas, tomate, harina, sal, pimienta, vino, agua, judías verdes, chirras.

Modo de hacerlo:

Se fríe cebolla, que apenas dore con el bonito, cortado a dados y las setas y patatas a trozos. Se rehoga todo y se fríe al final un poco tomate. Espolvorear con una poca harina, sal, pimienta. Vino y agua hasta que lo cubra, azafrán y judías verdes. Dejar cocer 15 minutos y echar las chirlas. Dejarlos otro cuarto de hora. Salar al final.

**Dolores Escobar Romero
Albacete**

BONITO DEL NORTE**Ingredientes:**

Bonito fresco, tomates, patatas y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se pone el aceite y la cebolla en una cazuela, se dora un poco y añade el atún, partido a trozos. Se rehoga bien, se agregan los guisantes y las patatas, cortadas en trozos, el pimiento con sal y orégano. Se cubre de agua y se deja cocer lentamente.

**Rosa M^a Novoa
Barcelona**

ATUN ASADO A LA ESPAÑOLA**Ingredientes:**

Atún, tomates y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se pone el atún en una tartera, se riega con aceite y alrededor se ponen trozos de tomate, la cebolla cortada a rajas finas y un palito de canela, espolvoreando todo con sal. Se asa en el horno, regándolo con la salsa que va formándose.

**Manuel Pozo
Puerto Real (Cádiz)**

BONITO MECHADO**Ingredientes:**

Bonito, jamón, tocino y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpia de espinas. Se hacen agujeros en la carne y se van introduciendo tiras de jamón y tocino, se riega con agua y vino. Una vez frito se parte en lonchas.

**Manoli Morán
Gijón**

PUDING DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, agua, sal, perejil, cebolla, vinagre, jamón, aceite, tomate, huevos y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se cuece en agua con sal, perejil, cebolla y vinagre. Se separa y se pican bien. Por separado se fríe el jamón muy menudo, al que añadimos el tomate, haciendo que hierva todo. Se

baten cuatro huevos y se mezclan con el bonito, colocando todo en una bandeja untada con mantequilla. Se cuece al baño María.

Manoli Morán
Gijón

BONITO

Ingredientes:

Bonito, leche, limón, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se mezcla leche, limón, pimienta y sal, se deja macerar en esta preparación el bonito, durante dos horas. Antes de poner en la parrilla se untá con aceite, y se deja cocer 5 minutos, por cada lado. Se sirve con salsa de mahonesa y con ensalada.

M.^a Auxiliadora Ramírez
Cádiz

BONITO

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, limón, cebolla, ajo, perejil y tomate.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con agua sazonada de sal, limón, cebolla, ajo y perejil. Cuando el agua rompa a hervir, se mete el bonito, se deja hervir el agua y cuando empiece de nuevo a hervir se saca el bonito. Se escurre y se fríe. Se le hace una salsa de tomate.

Manoli Morán
Gijón

PUDING DE BONITO

Ingredientes:

Bonito en aceite, yogur, vinagre de jerez, mahonesa, agua y gelatina.

Modo de hacerlo:

Se disuelve la gelatina en el agua, se pone al fuego hasta que hierva. En la batidora se vierte el yogur, la mahonesa, el vinagre y el bonito escurrido de aceite y agua de gelatina. Se bate todo y se echa en un molde, se mete en el frigorífico durante 6 horas. Se desmolda y se sirve con hojas de lechuga y aceitunas deshuesadas por encima. Se acompaña con salsa de tomate gallego.

M.^a Esperanza Gallego
Sevilla

BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, perejil, ajo, sal, laurel y harina.

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal y harina, freír el bonito a trozos y poner en cacerola. En el mismo aceite, freír la cebolla picada, una hoja de laurel, dos ajos y harina. Añadir los tomates, partidos

en trozos. Consumido el caldo del tomate, añadir agua, dejar cocer 10 minutos. Al servirlo se coloca en la fuente el bonito, cubriendolo con la salsa, pasada por colador. Alrededor colocar pan frito en triángulos.

Esperanza Rodríguez Gran
Vilanova la Geltrú (Barcelona)

ROLLOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, cebolla, ajo, perejil, huevos, harina, aceite, tomate y salsa españole.

Modo de hacerlo:

Se desmiga el bonito, agregamos pan rallado, cebolla, ajo, perejil, huevos batidos y un poco de tomate, todo picado. Hacer una masa como para almondigas. Con harina hacer unos rollos, freír en aceite, cuando estén dorados, ponerlos en salsa de tomate o españole.

M.ª Luisa Villaverde
Vizcaya

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, tomates, lechuga, zanahoria, cebollas, limones, ajo, vino blanco, laurel, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela ponemos aceite a calentar, rehogamos el bonito, sazonado con harina, una vez rehogado, añadimos las verduras, los limones pelados y cortados en rodajas, los ajos, el vino blanco, el laurel, la sal y la pimienta. Por último añadimos agua, tapamos la cazuela y lo dejamos cocer a fuego lento, una hora más o menos.

Almudena Santos
Burgos

BONITO DEL NORTE EN ADOBO

Ingredientes:

Harina, aceite, bonito, limón, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Pongo el bonito en una fuente, con sal, orégano y zumo de limón, se deja más o menos tres horas en adobo, a continuación lo escurro y lo frío. De guarnición se pone un tomate verde, partido en dos.

Catalina Carmona
Barcelona

ROLLITO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tocino, huevos, pan rallado, sal, ajo, perejil y harina.

Modo de hacerlo:

Se mezclan los ingredientes bien, excepto la harina. Se forman los rollitos, que se rebozan en harina y se frien.

Sobrino Magdalena
Madrid



BOLITAS DE BONITO

Ingredientes:

Patatas, mantequilla, huevos, bonito, puerro y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se prepara un puré de patatas, hecho con mantequilla y dos yemas de huevo, cuando esté frío, se hacen unas bolitas, y con el dedo se hace un hoyito en el cual se mete el bonito, que luego se pueden rebozar en puerro y pan rallado.

Charo Mata
Zamora

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, ajos, orégano, vinagre, pimentón y aceite.

Modo de hacerlo:

Se parten en filetes. Se cubren con vinagre, se le añade los ajos, una cucharada de pimentón, orégano y tres cucharadas de aceite. Se deja reposar 12 horas. Se frien los filetes y en el mismo aceite se le da un hervor al adobo restante, se cuela sobre ellos.

Rosa María Martel
Gran Canarias

BONITO FRESCO

Ingredientes:

Aceite, bonito, vino, cebolla, tomate y sal.

Modo de hacerlo:

En la olla exprés se pone aceite, según la cantidad de bonito, medio vaso de vino por rodaja, cebolla bien picada, tomate, se dorará. Cuando todo esté bien dorado se pone el bonito, se le echa sal, y se tapa la olla durante diez minutos, ya está listo.

Toñi Mendieta
Madrid

BONITO A LA ABUELA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pan rallado, laurel, piñones, aceite, sal y ajo.

Modo de hacerlo:

Se rallan los tomates y la cebolla, se junta todo con ajo crudo. En la fuente de horno se echa aceite, una capa de tomate, cebolla y pescado. Después otra de tomate, cebolla y aceite. Se sala, y se le añade laurel y piñones. Por encima se espolvorea con pan rallado.

Elena Llopis
Valencia

BONITO AL MINUTO

Ingredientes:

Bonito, ajo, laurel, sal, vinagre, aceite, pimienta, cebollas y azafrán.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bonito, cortándolo en rodajas. Se coloca en una fuente con los demás ingredientes y se cuece 25 minutos, a fuego lento.

Aniceta Valenzuela Mocales
Huelma (Jaén)

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito fresco, pimientos verdes, cebolla, ajo, zanahoria y champiñón.

Modo de hacerlo:

Para 4, compro una rodaja de medio kilo de bonito fresco, la lavo y la pongo entera en una cacerola, con dos pimientos verdes, una cebolla, dos ajos, dos zanahorias, champiñón y cuatro tomates, todo partido a trocitos pequeños. Lo dejo girar a fuego lento, una media hora más o menos con una pastilla de avecrem, según el gusto. Cuando está ya cocido, le añado dos huevos por la mitad.

M.^a Pilar Tones
Zaragoza

BONITO A LA ESPAÑOLA

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, aceite, cebolla, vino, maízena y aceitunas.

Modo de hacerlo:

En una sartén, sofrié la cebolla. Agregar el tomate y el vino, salar y dejar cocer 20 minutos. Deshacer la harina, con el jugo de tomate. Mezclar con salsa, cocer 1 minuto. Poner el bonito en una fuente y echar por encima la salsa. Meterlo al horno 20 minutos.

Elena Llopis
Valencia

COCOTES DE BONITO Y REQUESÓN

Ingredientes:

Requesón, bonito, huevos, medio limón, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se calienta el horno a 200º. Se pone el requesón en un cuenco, se agregan los dos huevos y se bate bien, se echa el bonito troceado, el zumo y la corteza rallada de medio limón y perejil, se mezcla todo bien. Se sazona a gusto con sal y pimienta, se distribuye en los platos preparados. Se mete en el horno de 10 a 15 minutos. Se adorna con ramitas de perejil y se sirve.

Bartolomé Rodríguez Teresa
Madrid

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino, huevos, tocino de jamón, sal, mantequilla y trufa.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito, sin espinas ni pieles y añadir vino blanco, sal, huevos y pan rallado.

Ponerlos en un molde untado de mantequilla, alternando una capa de bonito, con otra de tocino y trufas. Meter al horno 30 minutos.

Angeles Torres
Bilbao

BONITO A LA BRASA

Ingredientes:

Bonito, leche, zumo de limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se mezcla la leche con el zumo de limón, la pimienta y la sal. Se deja reposar en esta preparación el bonito en rodajas, durante 2 horas, antes de colocarlos en la parrilla, se escurren bien y se untan con aceite. Se sirve con mahonesa.

Victoria
Lentejuela (Sevilla)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Una rodaja de bonito, una cebolla, aceite, ajo, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se echa media cebolla muy picada, en el aceite de una cazuela de barro, encima se coloca la rodaja de bonito, ya salada. Después se coloca encima, la otra media cebolla, también picada, se pone a fuego lento, se echa ajo y perejil machacado y desleído con un poco de vino blanco y agua.

Esther Jiménez
Bilbao

RULADA DE BONITO

Ingredientes:

Cebolla, harina, tocino fresco, bonito en trozo, vino blanco, huevos, migas de pan, ajo, perejil, aceite, sal y leche.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito con el tocino y la cebolla. Sazonar con sal, ajo y perejil. Remojar la migas de pan en leche y escurrir, añadir a la mezcla. Agregar los huevos batidos y harina. Formar unos rollos y dejar en una cazuela de horno. Echar por encima el vino blanco. Servir caliente.

Yolanda Gil Calvo
Toledo

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN

Ingredientes:

Huevos, tomate, mahonesa, brandy, cebolla, atún, pimiento y vino.

Modo de hacerlo:

Se ponen los huevos a cocer. Una vez que están cocidos los huevos se parten por la mitad y se sacan las yemas. Luego se hace una pasta con las yemas, el tomate, la mahonesa, la cebolla y el atún, a esta pasta se le añade el brandy.

Con pasta se rellenan los huevos, una vez colocado en una fuente, se cubren con mahonesa.

M.^a del Pilar Quiles Fernández
Guadalajara

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, bechamel, tomate, huevos, ensaladilla rusa y salsa rosa.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito y añadirle la bechamel y la salsa de tomate. Los huevos de uno en uno, revolver bien. Volcar en un molde untado de mantequilla. Meter al horno, al baño María y tapado. Sacar y dejar que repose. Desmoldar. Adornar poniendo ensaladilla rusa en el centro, y medias lunas de limón alrededor.

M.^a Carmen Basanta Gómez
Madrid

BONITO A LA PARRILLA CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, ajos, aceite, sal, perejil y 2 pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y cortar en rodajas. Sazonar y colocar en la plancha, dar una vuelta. Aparte en una sartén freír unos ajos cortados en lámas. Verter junto con el aceite sobre el bonito. Añadir un picadillo de perejil. Acompañar con pimientos asados.

Mercedes Martínez Fernández
Ciudad Real

BONITO EN FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, jamón, huevos, vino blanco, cebolla, zanahoria, harina, mantequilla, pimentón rojo y condimentos.

Modo de hacerlo:

Se pica el bonito, y junto con el jamón se adoba todo con sal, ajo, nuez moscada y vino blanco. Se amasa bien y se deja tapado con un paño unas dos horas. Pasado el tiempo, se agrega el huevo, unas tiras de pimiento y un huevo duro. Con toda la masa obtenida, se pasa por harina, se envuelve en un paño y se pone a cocer en agua hirviendo, en la que habrán echado vino blanco y mantequilla.

Dolores Carmona
Las Palmas de Gran Canarias

BONITO CON CEBOLLA

Ingredientes:

Bonito, cebolla y ajo.

Modo de hacerlo:

Se trocean 3 cebollas y 3 dientes de ajo, se fríe con lentitud, cuando halla desaparecido

la crucez de la cebolla, se colocan los trozos de bonito. Rehogan todo bien y se sirve con adorno de cebolla.

Conchita Pojemeche
Utiel (Valencia)

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, tomate sofrito, pimientos, ajo, limón, aceite, perejil, laurel, tomillo, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Echa el bonito con trocitos de ajos. Sazónalo con sal, colócalo en una cazuela de barro con aceite, y cuécelo a fuego lento. Retira el bonito y en el mismo aceite, rehoga los pimientos y las hierbas, deja cocer 15 minutos. Añade el tomate sofrito y el bonito, cuécelo tapado, hasta que esté muy tierno. Sírvalo en la misma cazuela, rociado de zumo de limón.

Pilar Bonillo
Alicante

VENTRECHAS DE BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Ventrechas de bonito, aceite, pan, ajos, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se abren las ventrechas y se colocan en una fuente de horno. Se rocían con aceite, más bien poco, y se espolvorea con sal y pan rallado, mezclado con ajos y perejil picados. Así se mete al horno y cuando la superficie está dorada, se saca y se sirve.

Dolores Carmona Morales
Las Palmas de Gran Canarias

BONITO AL VAPOR CON CERVEZA

Ingredientes:

Medio kilo de bonito, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, pimienta molida, una cucharada de tomillo, 1/8 cucharilla de té, salsa de tabasco y 1 taza de cerveza.

Modo de hacerlo:

Se lava el bonito y se coloca sin pelar, en una sartén, se le añaden los demás ingredientes, se tapan y se llevan a punto de ebullición, se retira y se le echa mantequilla con limón.

Sofía Mongón Delgado
Remoyas Bajas (Las Palmas)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

200 gramos de bonito, 1/2 litro de aceite de oliva, 50 gramos de vinagre blanco, 1 hoja de laurel, 1 cebolla poco troceada, 3 dientes de ajo, pimienta negra en grano y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone todo en una tartera de barro y se deja cocer unos 20 minutos. Se sirve frío y se conserva mucho tiempo.

Pury Velázquez Morón
Getina (Zaragoza)

PATE DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, requesón, cebollitas, cucharadas de mahonesa, bote de nata, limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cuece y se quita el pellejo, a continuación se desmenuza y se mezcla con las caballas ralladas, zumo de limón, mahonesa, nata y requesón, se echa un poco de sal y pimienta. Luego se deja reposar durante 12 horas en el frigorífico.

Amalia Marín
Bienvenida (Badajoz)

BONITO A LA VINAGRETA**Ingredientes:**

Bonito, aceite, vinagre, cebolla, alcaparras, perejil, limón, laurel, pimienta y ajo.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone el bonito, se cubre de agua, cebolla, ajo, perejil, laurel y zumo de limón. Se sazona y se le echa unos granos de pimienta, se deja cocer aproximadamente 10 minutos en un recipiente aparte. Se mezcla aceite, vinagre, cebolla, alcaparras, perejil y pimienta blanca. Todo bien mezclado, se vierte encima del pescado.

Victoria Ruano Sánchez
Madrid

BONITO A LA MENORQUINA**Ingredientes:**

Bonito, maízena, almendras tostadas, cebolla mediana, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo con poca agua, sal, pimienta, la cebolla cortada, los dientes de ajo y una gota de vinagre. Mientras tanto en la sartén se calientan 4 ó 5 cucharadas de aceite. Se rehogan las almendras picadas con el perejil, la maízena y el azafrán triturado, se deja dorar y se retira. Añadiéndole una gota de limón. Se escurre el bonito y se pone con salsa.

Amparo Casado
Sevilla

BONITO**Ingredientes:**

Limón, vinagre, orégano, cebollas, pimiento morrón, agua, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito. Se cuece y se pone en este agua, cebolla, aceite y sal. Se cuece el pimiento morrón, ya cocido se freirá junto a la cebolla, laurel, vinagre, aceite y orégano. Todo esto se pondrá al fuego lento, hasta conseguir una salsa. El bonito se pondrá en una fuente y se echará por encima la salsa.

Fina García Sánchez
Archena (Murcia)

MARMITACO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, aceite, tomates, patatas, caldo, perejil, sal y guindilla.

Modo de hacerlo:

Se fríe la cebolla picada, hasta que esté dorada y el bonito, rehogándolo bien, después se añaden los tomates escaldados y muy picados, se cortan las patatas. Se deja hervir, añadiendo los ajos, perejil y guindilla. Una vez hecho se servirá cinco minutos después.

Juana Gemma Sanchís Sanz
Algesmeí (Valencia)

ESCABECHE MURCIANO**Ingredientes:**

Atún, ajos, laurel, pimentón, aceite, harina, vinagre, sal, agua y pimienta.

Modo de hacerlo:

Troceamos el pescado en rodajas y lo rehogamos. En ese mismo aceite echamos los ajos y el laurel, lo sacamos y echamos la harina, quitamos la sartén del fuego y ponemos el pimentón, añadimos agua, sal, pimienta, vinagre, ajos, laurel y pescado, todo tiene que hervir 10 minutos.

Agustina Hernández Loreta
Murcia

BONITO A LA BILBAINA**Ingredientes:**

Bonito, aceitunas, pimiento, huevo cocido, zanahoria, cebolla, laurel, pimienta y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito como carne picada. También se pica el huevo, el pimiento y las aceitunas. Se mezcla todo, añadiendo un huevo crudo. Se amasa bien y se hace un rollo, como si fuera de brazo de gitano. Se pone agua a cocer con cebolla, pimiento, laurel y la zanahoria. Se mete el rollo 45 minutos. Se corta en rodajas y se vierte una salsa mahonesa.

Mercedes Aguirre Cervantes
Madrid

BASTONCITOS DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito en aceite, leche, harina, mantequilla, huevo, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Con la harina, la leche y la mantequilla se hace una bechamel, se deja enfriar y se le añade el bonito triturado, el huevo, la pimienta y la sal, se extiende la masa, se les da forma de un bastoncito. Se pasan por harina y se fríen en aceite caliente.

Mercedes Quirce García
Valladolid

BONITO EN ACEITUNAS**Ingredientes:**

Bonito, vino blanco, ajo, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan y una vez escurridos se pasan por harina. Se rehogan en una cazuela de barro con aceite. Cuando se dora se le añade cebolla picada y el jugo de la maceración. Cuando esté casi cocido, se le añaden las aceitunas y el perejil.

Angela García
Utiel (Valencia)

BONITO REBOZADO**Ingredientes:**

Rodaja de bonito, patatas, huevos, lechuga, sal, aceite, aceitunas, ajo, perejil, salsa, cebolla, zanahoria, perejil y tomate.

Modo de hacerlo:

Le quitaremos el hueso de la rodaja, por lo que quedan 4 trozos, se adoban con perejil, sal y ajo. Seguidamente se rebozarán con harina y huevo, se fríe en la sartén. A continuación haremos una salsa con la cebolla, la zanahoria, el perejil, el tomate y un poco de sal. Se pone el bonito junto a la salsa, a fuego lento, en una cacerola durante 30 ó 40 minutos. Se sirve adornados con patatas.

M.^a Rosa Rodríguez Jambrina
Asturias

BONITO A LAS AROMAS**Ingredientes:**

Las rodajas de bonito, perejil, tomillo, ramita de romero, un diente de ajo, vino blanco, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Picar finamente las hierbas aromáticas, utilizando sólo las hojas y diente de ajo, sofreír todo a fuego lento en una cazuela, con medio vaso de aceite. Añadir las rodajas de bonito y hacerlas dorar por ambos lados durante unos minutos, sazonar con sal y pimienta, rociar con el vino y seguir la cocción, hasta que el vino se consuma casi del todo.

Marta Violaine Bartolomé Gil
Valladolid

BONITO AL HORNO**Ingredientes:**

Bonito, anchoas, cebolla, laurel, sal, aceite, limón, pimienta y tomillo.

Modo de hacerlo:

Se mezcla el bonito con las anchoas y se sazona con sal y pimienta. Se pone en una fuente de horno, cubriendo el fondo con cebolla. Se hace una salsa con ajo, limón, laurel, sal y pimienta machacada. Se rocía con esta salsa el bonito y se mete al horno.

Angela Iranzo
Utiel (Valencia)

BONITO CON COMINOS**Ingredientes:**

Bonito, aceite, tomate, cebolla, laurel, ajo, sal y comino.

Modo de hacerlo:

Se pica el tomate y se pone en un cazo con agua, laurel y los cominos picados. Dejar cocer media hora. Se pasa por colador. En una sartén se pone aceite, cebolla y ajos. Se pone el bonito en la fuente de horno. Se le pone encima el frito anterior. Se mete todo al horno 15 minutos.

Victoria Dima
Vegel (Alicante)

BONITO CON MANTEQUILLA**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, aceitunas, tomates, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito y se guarda en aceite. Se junta con la mantequilla, machacándola, se agrega aceite, sal y pimienta. Poner la crema en el centro de una fuente. Se cortan los tomates en rodajas y se coloca alrededor. Se echan encima las aceitunas. Se mete al frigorífico.

Elena Marco Benito
Zaragoza

BONITO A ELEGIR**Ingredientes:**

Bonito, dos huevos, queso rallado, zumo de medio limón, pan rallado y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito en trozos y añadir dos huevos batidos, queso, pan y zumo. Con las manos se forma un rollo, bien uniforme y se envuelve en una gasa. Cocer en agua salada. Dejar enfriar y quitar la gasa, cortar en finas rodajas. Colocar en un plato y cubrir con la mahonesa.

Francisca Navarro Aceña
Málaga

BONITO CON COMINOS**Ingredientes:**

Bonito, harina, cominos, agua, vinagre, ajo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se limpia y se pasa por harina, se fríe. Se machaca el comino

y el ajo, se añade agua, vinagre y harina. Se pone en una cazuela con aceite, añadiendo el pescado. Se deja 5 minutos de cocción.

M^a Ficacio Francisca Coll
Palma de Mallorca

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomates, huevo, cebolla, ajo, pan rallado y perejil.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito en trozos. Sazonar con sal. Picar y freír la cebolla, echar encima el bonito. Agregar el ajo picado, el perejil, el huevo y el pan rallado. Mezclar todo y hacer las albóndigas. Rebozar en harina y freír. Poner en una cazuela de barro. Echar encima el tomate.

Luisa García González
Madrid

BONITO ARCO IRIS

Ingredientes:

Bonito, laurel, mahonesa, dientes de ajo, sal, tomillo, pimientos morrones, aceitunas sin hueso, patatas pequeñas y zanahoria.

Modo de hacerlo:

Se limpian los bonitos. En una cacerola se pone agua que cubra los bonitos, laurel, tomillo, ajos y sal. Se ponen a hervir 7 minutos, una vez fríos se cubren con la mahonesa, patata y zanahoria, que ya estarán hervidas.

Carolina González
Barcelona

BONITO A LA GALLEGA

Ingredientes:

Bonito, sal, patatas y laurel.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito. Añadir las patatas en rodajas, echa una hoja de laurel. Servir con salsa de tomate a gusto.

Manoli Couselo
La Coruña

BONITO DISTINTO

Ingredientes:

Bonito, caldo de pollo, guisantes, nata, arroz, sal, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se hierven los guisantes y se pasan por el pasapuré. Se pone en una olla el caldo y se le agrega el puré de guisantes. Se deja un cuarto de hora. Se pone el bonito, el agua con sal y un diente de ajo hasta que esté cocido. Se agrega el caldo, se le echa la nata y una cuchara de curry. Se cuece al baño maría durante un cuarto de hora.

Isabel Martín
Barcelona

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

3/4 de bonito en rodajas, tomate natural, pimientos verdes, cebolla, aceite, sal, ajo y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las rodajas de bonito. En la sartén con aceite, hacer junto a los ajos, la cebolla picada, sin que llegue a dorarse. Añadir los tomates pelados y troceados, los pimientos verdes cortados en tiras, se añaden los cuartos de bonito. Se deja guisar lentamente durante un cuarto de hora.

Mercedes Boches Pérez
Huesca

BONITO EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Aceite, cebolla, ajo, bonito, sal y tomate.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se fríe la cebolla y el ajo, se agrega el bonito troceado con sal y tomate. Se deja cocer 5 minutos.

M^a Carmen Luna
Valencia

CONCHAS DE BONITO A LA PARISEN

Ingredientes:

Bonito, gambas, cebolla, harina, queso rallado, huevo, margarina, sal, pimienta y nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Se hace un caldo con las gambas y la cebolla, finamente cortada. Se cuela el caldo. Con la margarina y la harina se hace una bechamel, una vez hecha se le añade el bonito desmenuzado, las gambas peladas y la cebolla.

Raquel Parra Paya
Benejama (Alicante)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, ajo, vino, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Preparar todo en frío en una cazuela. Echar aceite, picar tomates, cebolla, perejil y ajos. Colocar el bonito, añadir la sal, el vinagre y el agua. Taparlo todo y cocerlo a fuego lento.

Consuelo Ruiz de Galarreta
Vitoria

BONITO A LA SOCHANTRÉ

Ingredientes:

500 gramos de bonito, almendras, cebolla, harina, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo, con poca agua, sal pimienta, la cebolla cortada, los dientes de ajo y unas gotas de vinagre. En una sartén se calienta aceite, y cuando esté caliente se rehogan las almendras picadas, con el perejil, la harina y el azafrán triturado. Se deja dorar y se retira, añadiendo unas gotas de limón, se escurre el bonito, se pone en una fuente y se cubre con la salsa.

Angelina Canaleta
Gerona

BONITO EN SALSA DE ANCHOAS**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, mantequilla, pimienta, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite y el bonito, ya salado, darlo una vuelta en una cazuela. En la batidora batir todos los ingredientes mencionados, echarlos a la cazuela del bonito. Dejar 30 minutos.

M^a Azkue
Bilbao

CALDO DE BONITO CON PATATAS**Ingredientes:**

Bonito, patatas, laurel, cebolla, pimentón y aceite.

Modo de hacerlo:

Se rehoga, se le echan almendras machacadas, un ajo y un poco de perejil. Se le escalfan unos huevos en el caldo, éstos, una vez cuajados, se apartan del bonito y se le añade aceite.

Ana García Ramírez
Albacete

BONITO ESTOFADO**Ingredientes:**

Bonito, tomates, ajo, cebollas, pimientos verdes, pan, vino, perejil, sal, aceite, pimentón y guindilla.

Modo de hacerlo:

Se frien los ajos pelados con pan y se dejan aparte. Se limpia el bonito, se pone en una cazuela. Se le añaden cebolla picada, pimientos, tomates, 1/2 cucharadita de pimentón, guindilla, ajos, pan picado, 2 ramas de perejil y el vino. Se echa todo en una cazuela, lo bañamos todo con aceite, al fuego lento, durante 30 minutos.

M^a José Serrano
Zaragoza

BONITO CON PIMIENTOS**Ingredientes:**

Tomate, pimientos, ajo, limón, perejil, laurel, tomillo, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Mezcla el bonito con trocitos de ajo, sazonarlo con sal y colocarlo en una cazuela de barro con el aceite, tápalos y cuécelo a fuego lento durante 10 minutos. Retira el bonito y en el mismo aceite, rehoga los pimientos cortados en tiras y las hierbas. Tápalos y déjalo cocer 15 minutos, luego añade el tomate sofrito y el bonito, que cuele tapado hasta que se doren.

**María Meilán Nieto
Lugo**

BONITO DEL NORTE**Ingredientes:**

Bonito, almendras, ajos, cebolla, nata y sal.

Modo de hacerlo:

Se harina el bonito del norte y se fríe, quedando dorado. Se rocía en la cazuela junto con el pescado, se pone al fuego lento durante 20 minutos. Ya acabado se le pone una picada de perejil.

**Araceli Avilés Ruiz
Barcelona**

BONITO EN SALSA VERDE**Ingredientes:**

Medio kilo de bonito, 250 gramos de almejas, ajos, vino blanco, perejil y una pastilla de caldo.

Modo de hacerlo:

Se fríen los ajos en una cazuela de barro. Se echa bonito en rodajas. Cuando empiece a dorarse, añadir las almejas ya abiertas y el vino. Se vierte el agua que ha servido para abrir las almejas, cubriendolo con perejil picado. Se deja cocer un rato, se añade la pastilla de caldo y a los cinco minutos se pueden servir.

**M^a Angeles López García
Melilla**

BONITO AL GRATIN**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una cazuela y se le echa los condimentos, después se mete al horno 25 minutos.

**M^a Dolores Ferreira Jorge
La Coruña**

BONITO AL AJILLO**Ingredientes:**

Bonito, ajos, maizena y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se fríe una cabeza de ajo con aceite de oliva, cuando están fritos, se echa una cucharadita

de maizena. Se pone el bonito troceado y se echa un vasito de vino blanco. Se guisa al fuego lento.

Carmen Medero Maya
Huelva

RECETA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates o una granola, una berenjena, puerros, apio y la sal correspondiente.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito. Una vez doraditos, se van colocando en trocitos, en la cacerola. En el mismo aceite se fríen picaditos, todos los demás ingredientes, dejándole hervir durante 5 minutos. Después se pasa a la batidora y se vierte sobre el bonito en la cacerola. Podrá hervir otros 5 minutos.

M^a Teresa González Sánchez
Madrid

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

300 gramos de bonito, salsa de tomate, 5 pimientos de lata, sal, aceite, vinagre y harina.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito, ya limpio en vinagre, que lo cubra por espacio de media hora. Escurrir y hacer filetes, éstos se sazonan y se pasan por harina, se fríen en aceite. En una cazuela de barro se pone una capa de salsa de tomate, otra de filetes de bonito y otra de pimientos cortados en tiras. Meterlos al horno hasta que tomen color y servirlo.

M^a Pilar Ruiz de Galarreta
Vitoria

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

300 gramos de bonito en trozos, sal, aceite, perejil, ajo, 2 tomates, 2 cebollas, vinagre, agua y laurel.

Modo de hacerlo:

Preparar todo en frío en una cazuela honda. Echar, aceite, picar los tomates, cebolla, perejil y ajos, colocar el bonito, añadir la sal, el vinagre, el agua y la hoja de laurel. Taparla y que se haga lentamente a fuego moderado.

M^a Pilar Ruiz de Galarreta
Vitoria

CREMA DE ATUN

Ingredientes:

Bonito, aceite, tomate, mantequilla y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Se machaca en el mortero, el atún y la mantequilla, hasta dejarlos como una pasta fina,

agregándole dos cucharadas de aceite y vinagre. Se sazona de sal y se coloca en un plato cristal, dándole forma e incrustando en la crema las aceitunas picadas.

Consuelo Ruiz de Galarreta
Vitoria

BONITO CON SALSA DE VINAGRE

Ingredientes:

1 kilo de bonito, 1 cebolla, 1 huevo, harina, vinagre, salvia, mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se fríe la cebolla picada con mantequilla, se añade el bonito en rebanadas, salvia, sal, pimienta y un vaso de agua. Se mete al horno 15 minutos. Mientras en el cuenco se bate una yema con harina, diluyéndolo en vinagre, y condimentándolo con la pimienta y la sal. Se vuelve a meter al horno 5 minutos.

Pilar Sevane
La Coruña

MARMITACO

Ingredientes:

Bonito, patatas, ajos, cebolla, pimienta, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En un puchero de agua abundante, se echan 4 cucharadas de aceite, los ajos, la cebolla picada y la sal. Cuando el agua haya hervido se echa el bonito y la patata, todo cortado a trocitos, una vez cocidos, echar trocitos de pan.

Altamira López de Silanes
Miranda de Ebro (Burgos)

PIMIENTOS RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

Pimientos, bonito, puré de tomate, huevo, harina, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Asar los pimientos en el horno, en papel aluminio hasta que se ablanden. Pelarlos bien y retirar las semillas. Sofreír el interior con sal y pimienta. Desmenuzar el bonito, batir el huevo, y después llenar los pimientos con esta preparación. Sazonar, volcar la harina y el huevo, sofreírlos en aceite caliente.

M^a Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

BONITO CON TOMATE Y PIMIENTOS

Ingredientes:

Atún, tomates, pimientos verdes, piñones, cebolla, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Córtese el atún en filetes, pásese por harina y fríase. En el mismo aceite se fríe la cebolla

bien y los pimientos, cortados en tiras, cuando estén ya blandos se echan los piñones, rehogando y poniendo sal correspondiente. Cuando esté todo bien frito se vierte sobre el bonito.

Altamira López
Burgos

BONITO CON TOMATE Y PIMIENTO

Ingredientes:

Bonito, tomate y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pelan las patatas, se corta la cebolla en tiras finas. En la cazuela se pone una capa de cebolla. Se sazona con salsa, por encima, el bonito sazonando con sal y rociando con aceite y vino, se salpica con el perejil.

Dolores Clasos Blanco
Madrid

BONITO EN PAQUETES

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, zanahoria, champiñón, apio, cebolla, sal, estragón y aceite.

Modo de hacerlo:

Unte la plancha con aceite, sazone el pescado con sal y estragón. Dar una vuelta al bonito por la plancha. Rehogar cebolla, apio, zanahoria, champiñón, con mantequilla. Se echa sal. Echamos la verdura en rectángulos de papel aluminio. Ponemos encima los filetes de bonito, y mantequilla por encima. Envolvemos los papeles y metemos en el horno 20 minutos.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

BONITO EN CONSERVA

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, cebolla, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se pasa el bonito por la máquina, con tocino, cebolla, ajo, perejil y sal. Se moja el pan en leche, y se echa en la mezcla, los huevos batidos, y la harina. Se hace con la masa unos rollos. Se rocían de aceite y se meten al horno hasta que doren. Cuando se doren se riengan con vino.

Josefina Rodríguez
Oviedo (Asturias)

BONITO AL SACROMONTE

Ingredientes:

400 gramos de bonito, 100 de jamón, 200 de harina, 50 de manteca de cerdo, levadura, sal y cuarto de leche.

Modo de hacerlo:

Se forma una masa con la harina y la leche, se pone en el centro la manteca de cerdo,

la sal y la levadura, se mezcla bien y se deja reposar. Se reparte la masa en dos y se aplasta con un rodillo. El relleno se hace con el bonito cocido con los ajos enteros, laurel y sal. Se limpian las raspas y se desmenuza muy fino. Se amasa y se pone encima de la otra mitad.

Elena Jiménez Vera
Granada

BONITO CON CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, cerveza, sal, pimienta y cebolla.

Modo de hacerlo:

Escamar el pescado y cortarlo en rodajas. Poner en una cacerola las rodajas, en una capa echar sal y pimienta y cubrir con la cebolla, cortada en anillas, rociar con cerveza y poner al fuego. Pasar la salsa por un tamiz y verterla encima del bonito.

Encarna Rodemas
Murcia

COCTEL DE BONITO

Ingredientes:

Lechuga, 1 lata grande de bonito, mahonesa, limón, puré de tomate, mostaza, tabasco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cortan las hojas de la lechuga en tiras finas. Mezclar la mahonesa, la mostaza, el puré de tomate y unas gotas de tabasco. Condimentar con sal y pimienta. Se añade 1/4 de la lata de bonito y la lechuga, se mezcla bien. Repartir el contenido en copas. Se adorna con el resto del bonito. Servir frío.

M^a Teresa Domínguez
Zamora

BONITO CON BECHAMEL

Ingredientes:

1/2 kilo de bonito, pan rallado, 1/4 litro de leche, harina, margarina, 1 lata de tomate frito, 2 pimientos asados.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito con pan rallado. Se hace la salsa bechamel con la harina y la margarina. Se pone en una fuente para el horno, el bonito, la salsa bechamel y el tomate frito. Se adorna con los pimientos asados a tiras, y se pone al horno unos 10 minutos.

M^a Carmen Llerena Llerena
Peialsondo (Badajoz)

BONITO CON UN ROLLO DE PATATA

Ingredientes:

1 kilo de bonito, 1 kilo de patatas, 1 cebolla, 2 tomates y perejil.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las patatas, se hace un puré. En un molde untado de margarina se echa y se

dora en el horno, cuando esté se echa en un plato blanco. En una tartera se cuece. Al bonito se le saca la espina, y se desmenuza. En una sartén se dora la cebolla que esté tierna y luego se echan los tomates pelados y el perejil. Cuando esté todo se rellena y se envuelve en un rollo.

M^a Luz Rey Noya
Santiago de Compostela

ENSALADA DE BONITO

Ingredientes:

1 lechuga, 1 lata de bonito grande, 1 manzana, 1/2 limón y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se limpia la lechuga y se pone en una fuente. Se pela y se corta la manzana y se mezcla con el bonito. Se sirve con la salsa mahonesa batida con el zumo de limón.

Crisán García
Pedrosillo (Ávila)

ENSALADA DE PATATAS Y BONITO

Ingredientes:

500 gramos de patatas, 200 gramos de bonito, 50 gramos de campiñones, 8 aceitunas rellenas, 1 limón, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las patatas en agua salada, poco abundante. Se escurren bien, se dejan enfriar y se cortan en rodajas gruesas. Se coloca en una ensaladera. El bonito se rehoga en la sartén y se deja enfriar. Se lavan los champiñones, se cortan en filetes y se agrega la ensalada con las aceitunas y el bonito frito. Sobre la ensalada se vierte un yogur con el limón.

M^a Cruz Domínguez Bartolomé
Madrid

SALSA VERDE

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal y ajos.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bonito, piñones, ajos, aceite y sal. Se pone a cocer en una cazuela, limpia y troceadas se pone en la cazuela primero las espinacas, el bonito, ajos, piñones, sal y por último aceite.

Nicolás Catalán
Alicante

BONITO CON GUISETAS

Ingredientes:

1 kilo de bonito, aceite de oliva, ajos, perejil picado, 400 gramos de tomate pelado, sal, pimienta, 1 kilo de guisantes con agua y perejil.

Modo de hacerlo:

Se calienta el aceite de oliva en una sartén grande, y se fríe el ajo y el perejil. Se añaden los tomates cortados y se tiene al fuego 5 minutos. Se añade el bonito y se cuece a fuego nor-

mal 10 minutos. Se escurren los guisantes y se añaden dejándolo todo junto 10 minutos. Se retira del fuego, se añade perejil y se sirve.

M^a Isabel Jiménez Ramos
Calahorra (La Rioja)

BONITO A LO POBRE

Ingredientes:

Bonito, ajos, perejil, pan rallado, vino y agua.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una cazuela y se le ponen ajo, perejil y pan rallado. Se le pondrá aceite frito, cuando esté muy fuerte y un vaso de agua, dejándolo cocer a fuego lento, hasta que se quede en su jugo.

Carmen Montealegre
Villacañas (Toledo)

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito, sal, harina, aceite, ajos, perejil, vinagre y pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

El bonito se reboza en harina y se fríe en aceite muy caliente, hasta que se dore. Se pone en el fuego hasta que resista. En el mismo aceite del bonito se ponen a freír los ajos y el perejil. Ya todo frito, sin dorarlo mucho, se le agrega vinagre y pimentón. Se vierte la salsa sobre el bonito y se deja cocer unos 20 minutos.

Ana Díaz Meane
Gijón

BONITO EN ACEITE CON LIMONES

Ingredientes:

Cuatro limones, una lata de bonito en aceite, mostaza, aceitunas negras y perejil.

Modo de hacerlo:

Cortar una tapa a cada limón a lo largo y otro por debajo, para que repose. Vaciar el limón, picar la mitad de la pulpa, mezclarla con el bonito escurrido del aceite. Sazonar la mezcla con la mostaza y remover para que se forme un conjunto homogéneo. Rellenar los limones y colocar encima una aceituna y perejil.

Toni de Antonio Matesaz
Alarcón (Madrid)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Aceite, cebolla, nuez moscada, pimienta, laurel, vino fino y bonito.

Modo de hacerlo:

En una sartén con aceite se fríe la cebolla, antes que se dore se echa el bonito avinado, y se dora un poco, se sala el bonito y esa cebolla se pasa por el pasador. Se pone el bonito

en la cazuela, se le echa la cebolla pasada, el mojado de pimienta, nuez moscada, vino fino, laurel, una poquita de agua y la sal a gusto.

Dolores Espada Monroy
Sevilla

BONITO FACIL

Ingredientes:

Bonito, sal, aceite, cebolla y pimiento verde.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, se limpia y sazona. Se pone todo en una cazuela de barro. Se frie la cebolla y pimiento verde troceado, a fuego lento. Se vierte todo sobre el bonito y se tiene unos minutos.

M^a Luz Goroy
Bilbao

BONITO CON PISTO

Ingredientes:

Bonito, berenjenas, pimientos, tomate, perejil, harina, aceite, sal y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se cortan los ingredientes en trozos pequeños, se ponen a freír y se añade la cebolla. Se incorpora la berenjena y se deja cocer muy lentamente. En otra sartén se frie el bonito rebozado en harina, muy frito. Cuando esté el tomate frito se pone el bonito y se le da una vuelta en la sartén. Después se mezcla todo y se deja cocer unos minutos.

Josefa Pastor
Catarroja (Valencia)

BONITO AL CAZO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, pimientos y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito, y se adoba con sal y ajo, en una sartén se deja dorar por todas partes y se le agregan unos trozos de cebolla, pimientos, tomates, un poco de harina, vinagre y un poco de sal. Se mueve deprisa y se sirve.

Carmen Zamora
Benavente (Zamora)

BONITO CON SALSA DE YEMAS

Ingredientes:

Bonito, cebollas, vino dulce y dos yemas.

Modo de hacerlo:

Dorar un poco de aceite en la sartén. Enharinar las rodajas de bonito gordas y darle una vuelta en la sartén, hasta que tome color. Añadirle entonces dos cebollas cortadas. Cuando

la cebolla esté dorada, añadid un vasito de vino dulce y dejadlo hervir, sazonado con especias. Al servir en bonito, unid dos yemas batidas, calentarlo y sacarlo del fuego.

M^a Carmen Poomar González
Santiago de Compostela

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, ajo y pimienta.

Modo de hacerlo:

Untar una rueda de bonito en aceite y asarlo sin que se seque. Batir aparte aceite y vinagre. Machacar en el mortero ajo y pimienta, mezclarlo todo y echarlo por encima del bonito, de forma que lo cubra. Meter en el frigorífico poco frío.

Ascén Benito
Las Arenas (Vizcaya)

BONITO MIZA

Ingredientes:

Bonito, bechamel, almejas, gambas, champiñones, trufa, pan rallado, mantequilla y unas gotas de limón.

Modo de hacerlo:

En el horno asamos dos rodajas de bonito. Hacemos una bechamel, mezclada con trocitos de gambas, almejas, champiñones y trufa. Se pone la bechamel en una fuente para horno, y se espolvorea con pan rallado, mantequilla y unas gotas de limón.

Sra. de G. Alonso
Zaragoza

MOUSSE DE SALMON Y BONITO

Ingredientes:

Salmón ahumado, bonito, mantequilla, vinagre, nata y huevos.

Modo de hacerlo:

Trinchar el salmón y mezclar con el bonito desmenuzado, la mantequilla ablandada, el vinagre caliente, las yemas y la nata. Añade las claras montadas a punto de nieve y repártelo en recipientes individuales.

M.^a Angeles Viedma Rodríguez
Moreda (Granada)

PASTELILLOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, huevo y piñones.

Modo de hacerlo:

Hierve el bonito le quitas las espinas. Se frié en dos sartenes diferentes la cebolla y el tomate. Con el huevo, los piñones, la cebolla y el tomate se hace una pasta, se añade el bonito y se le da a todo la vuelta. Se hace una pasta de harina, se añade una tacita de aceite y otra

de agua, una naranja exprimida y sal. Se hacen unas tortas, y se va poniendo en cada una una cucharada.

María García
Caudete (Albacete)

TARTA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, harina, mantequilla, sal, champiñones, huevos, limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar y lavar, cortar los champiñones echándoles agua con limón. Escúrrelo y después échale en la manteca sal y pimienta. Debe cocer en la sartén 10 minutos. Mientras la harina con la mantequilla, trabaja bien la masa y déjala reposar 15 minutos.

M.ª Carmen Martínez Requena
Melilla

BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

Bonito, aceite, mantequilla, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se meten en aceite y sazonar con sal y pimienta. Se asan a la parrilla y aparte se sirve mantequilla.

Pepita Moya
Granada

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, vinagre, alcaparras, pimienta blanca, perejil, laurel.

Modo de hacerlo:

El bonito cubierto de agua se pone a cocer, añade cebolla, ajo, perejil, laurel y zumo de limón, sal y pimienta. Se deja cocer unos minutos, se escurre. En un tazón se mezclan aceite, vinagre, cebolla rallada, alcaparras, se vierte encima el bonito.

Fátima Molina Ortiz
Granada

ATUN FRESCO COSTERA

Ingredientes:

Atún, laurel, vinagre, pimentón y pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavamos los trozos de atún en agua. Los secamos, sazonamos, los untamos de aceite y los envolvemos en el papel de aluminio. Los colocamos en un colador situado sobre una cazuela con agua hirviendo, sin tocar el líquido. Cocemos al vapor durante 25 minutos. Dejamos enfriar un poco y después lo metemos en el horno.

Mari Carmen Martínez
Murcia

BONITO EN PAPILLOTE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimientos, ajos.

Modo de hacerlo:

Pelar y cortar las cebollas y los pimientos, y después rehogar y luego se pone a fuego lento 15 minutos. Añadir los tomates y se deja rehogar 15 minutos. Sazonar con sal y añadir nueces.

**Antonia Mareh Socias
Palma de Mallorca**

MOLDE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan, sal, pimienta, leche, mantequilla, huevos.

Modo de hacerlo:

Mezclar todo echando por último los huevos batidos y la clara batida a punto de nieve. Se le vierte el aceite y espolvorearse con pan rallado, cociéndolo al horno. Se le baja en tomate.

**Adoración Rodríguez
Valladolid**

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpie el bonito, partir la cebolla a gajos finos y freír en el aceite muy lentamente. Cuando esté tierna añadir el vino y el agua, hervir unos minutos, sazonar, poner el bonito en una cazuela de barro y poner sobre la cebolla. Meter en el horno caliente.

**Francisca García González
Andújar (Jaén)**

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, ajos, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, colocarlos en una cazuela la cebolla bien picada. Se rehoga con los ajos, perejil y pimientos, cortados en trozos. Se añade un vaso de vino. Sazonar con sal, pimienta y laurel.

**Manuela Noya
La Coruña**

BONITO CON BIZCOCHO

Ingredientes:

Bonito, leche, harina, mantequilla, nuez, huevos, laurel, cebolla y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazauela se pone a cocer el bonito en muy poca agua con la cebolla, el laurel y la sal durante 10 minutos. Se hace la salsa bechamel con la leche, la harina, nuez y la sal moviéndolo con cuchara de mortera dejándolo cocer 10 minutos. Se añade la mantequilla, el bonito desmenuzado, las yemas de los huevos y las claras bien batidas a punto de nieve.

Gloria López
Mieres (Asturias)

BONITO CON GARBANZOS

Ingredientes:

Bonito, garbanzos, tomate, cebollas, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazona el pescado con sal, pasándolo por harina, se fríe en un poco de aceite, en el mismo aceite se rehoga la cebolla y cuando empiece a tomar color se añade los garbanzos y el tomate frito. Revuélvelo y agrega el pescado.

Mercedes Franados López
Sevilla

PATE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceite, requesón, cebollitas, mahonesa, nata, limón, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Escurrir el bonito, desmenuzarlo y mezclarlo con las cebollas, el zumo de limón, mahonesa, nata y requesón se sazona con sal y pimienta. Se deja reposar durante 12 horas en la nevera.

Jesús M. Urreistiuranga
Guipúzcoa

ATUN A LA MENORQUINA

Ingredientes:

Atún, harina, ajo, pimienta, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el atún con agua, sal, pimienta, ajos y la pastilla de pescado, mientras en una sartén se calientan 4 ó 5 cucharadas de aceite y cuando esté caliente se rehogan las almendras picadas con el perejil, la harina y el azafrán triturado. Se deja dorar y se retira añadiendo unas gotas de limón. Se escurre el atún y se pone en una fuente y se cubre con la salsa.

Antonia Muñoz
Benalup de Sindonia (Cádiz)

BONITO CON SALSA DE CANGREJOS

Ingredientes:

Vino blanco, cebolla, laurel, tomillo, perejil, trufa, bechamel, cangrejos, manteca de cangrejos, pimienta blanca, sal.

Modo de hacerlo:

Se colocan el bonito y los cangrejos en una cazuela con el vino, el laurel, tomillo, perejil y se sazona con sal y pimienta. Se cubre todo con agua fría, se deja hervir unos 15 minutos. Se añade la bechamel, la manteca de cangrejos, la trufa picada. Se coloca el pescado en una fuente y se cubre de salsa. Se ponen los cangrejos, y los huevos partidos por la mitad.

Pilar García Sanisidro
La Coruña

BONITO CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Bonito, harina de almendras, huevo y un chorro de vino blanco.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito, mezclar con la harina de almendras, el huevo y el vino. Hacer las albóndigas pequeñas, pasar por harina y huevo, freír bien y cocer con salsa de tomate.

Luisa González
Zaragoza

PUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, huevos, harina, leche.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar bonito, freír cebolla, añadir tomates. Añadir bonito y huevos sin batir, harina y sal. Mezcla todo añadiendo leche. Untar molde con aceite y poner lo preparado. Poner baño maría al horno hasta dorarse. Sacar del horno y servir con salsa de tomate o mahonesa. Adornar con lechuga, aceitunas, pimientos morrones.

Dolores Batista Díaz
S. Cruz Tenerife (Canarias)

BONITO VASCO

Ingredientes:

Bonito, sal, pimienta, harina, cebolla, tomate, pimiento, aceite.

Modo de hacerlo:

Cortado el bonito en pedazos regulares, sazónalo con sal, pimienta blanca, harina y se fríe. Se echan en una cazuela de barro en la misma grasa se dora la cebolla, la pulpa del tomate, pimientos asados en tiras. Con todo esto se hace una fritada muy sabrosa y se añade el pescado. se sirve en la misma cazuela y se deja cocer unos quince minutos todo junto.

M.ª del Carmen López
Fuentes de Andalucía (Sevilla)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas grandes, laurel.

Modo de hacerlo:

Se pone a dorar la cebolla bien picadita. Cuando esté bien doradita se añade el bonito troceado, se le dan vueltas hasta que se vea hecho. Se le añade sal y a comer.

Elvira Larriba
Madrid

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajos, sal, vinagre, pimienta.

Modo de hacerlo:

Cortar bonito, freír el aceite con ajos hasta ponerse dorados, poner en recipiente, freír bonito pasado por harina, cuando esté dorado colocar en recipiente con ajos, con aceite. Poner vinagre y cuando hierva se pone por encima del pescado.

Amparo Camps Hernandis
Alcira (Valencia)

BONITO CON SAFAINA Y CARACOLAS

Ingredientes:

Caracolas, bonito, harina, aceite, pimiento rojo, berenjena, cebolla, tomate maduro, sal, azúcar.

Modo de hacerlo:

Se cogen caracolas de huerta, se les da un hervor. Se limpia el bonito, se reboza en harina y se dora. En el mismo aceite se le pone pimiento rojo, berenjena, cebolla. A fuego muy lento se deja cocer hasta que esté tierno, se agregan las caracolas, se dan unas vueltas y se le agrega tomate maduro. Se pone sal y una cucharadita de azúcar y se deja hervir 15 minutos. Luego se pone el bonito.

Montserrat Volters Pelleja
Mora la Nova (Tarragona)

BONITO A LA MENORQUINA

Ingredientes:

Bonito, almendras tostadas, cebollas, maizena, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite, sal, pastilla caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Cocer bonito, pimienta, cebolla cortada, ajo, vinagre y pastilla de caldo. En sartén calentar aceite y rehogar las almendras, perejil, maizena, azafrán. Dejar dorar y retirar, añadiendo unas gotas de limón. Escurrir el bonito, poner en fuente y cubrir con salsa.

Ofelia Mosquera Batos
La Estrada (Pontevedra)

BONITO BLANCO BUENA SEÑORA

Ingredientes:

Bonito, ajo, zanahoria, caldo de pescado, agua, hierbas aromáticas, perejil, aceite, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Dorar el bonito en la olla a presión, retirarlo. En su sitio, poner ajos cortados, zanahorias ralladas, aceite. Dejar que se hagan lentamente, añadir el agua, hierbas aromáticas, sazonar con sal y pimienta, dejar a hervir. Volver a poner el bonito en la olla por encima y echar el vaso de caldo. Dejar 15 minutos. Gire la válvula. En el momento de servir verter la salsa, salpicar perejil.

Ana García Alonso
Vigo (Pontevedra)

BONITO AL CHAMPAN

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebollas, champán, mantequilla, yemas de huevos, sal, limón, pimienta.

Modo de hacerlo:

En recipiente poner mantequilla, rehogar la cebolla, añadir el champán, sazonar el bonito, incorporar al recipiente dejándolo cocer. Poner en fuente. Batir las yemas de huevo, incorporar el resto de la mantequilla fundida, pimienta blanca y gotas de limón. Reducir caldo obtenido de cocer el bonito y unir mezcla anterior. Salsa pasar por colador. Rociar bonito. Glasear horno. Servir patatas.

M. Provy Hurtado Martínez
Linares (Jaén)

BONITO A LA ORIOTARRA

Ingredientes:

Bonito, tocino, cebollas, puerros, zanahorias, vino blanco, guindillas, sal.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito con las tiras de tocino. Colócalo en una cacerola con agua fría y sal. Hazlo hervir. Cuando comience, retiralo con cuidado no se rompa. Colócalo a escurrir, quítale la piel y reserva el caldo, cubre el fondo de la cacerola con las lonchas de tocino, pon encima las cebollas, zanahorias y la parte blanca de los puerros, coloca el bonito encima, guindillas. Cuece.

Antonia Marcha Socias
Palma de Mallorca

ROLLITOS DE BONITO GRATINADOS

Ingredientes:

Lata de bonito en aceite, huevos, tomate, bechamel, queso rallado, sal.

Modo de hacerlo:

Se cuecen dos huevos, se pican y se mezclan con el bonito y el tomate. Se batén los restantes huevos. En sartén pequeña se van haciendo pequeñas tortillas redondas, cuando las tenemos hechas se rellena con la mezcla de bonito. Lo enrollamos, lo cubrimos con salsa de bechamel, lo espolvoreamos con el queso rallado y los metemos a gratinar.

M.ª Rosa Ramos Ruiz
Zaragoza

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, alcacarras, vinagre, perejil.

Modo de hacerlo:

Poner en cazuela pescado, cubrir con agua, añadir cebolla, ajo, perejil, laurel, zumo de limón. Sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer 10 minutos. Poner a escurrir. Mezclar aceite, vinagre, cebolla, alcacarras, perejil, sal, pimienta blanca. Mezclar bien, echar encima del bonito, poner en fuente después de escurrir. Adornar la fuente con tomate.

Pepi Ramos Sánchez
Iznajar (Córdoba)

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento verde, cebollas, ajo, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar bonito. En sartén con aceite, hacer con ajos cebollas sin llegar a dorarse. Añadir los tomates, pimientos verdes. Una vez hecha la cebolla y sazonarlo con sal y pimienta añadir el bonito y sazonarlo. Dejar guisar.

Victoria Dina Niralles
Vergel (Alicante)

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimiento, patatas, cebolla, ajo, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Cortar patatas y cocer en agua y sal. Cortar bonito, sazonar con ajos y sal y se fríe. Colocar en fuente. En aceite que quedó de freír la cebolla agregar el tomate, pimiento. Dejar freír. Colocar en cacerola y echar el bonito y salsa por encima de las patatas. Dejar cocer a fuego lento.

Marisa García de Rodríguez
Gijón

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, tocino de jamón, perejil, pimienta, canela, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina.

Modo de hacerlo:

Deshacer el bonito, agregarle el tocino picado, cebolla, ajo, perejil, migas de pan, añadir la pimienta, canela y nuez moscada. Sazonar, batir los huevos, y mezclar todo, formando un rollo. Envolver en el pan rallado y dorar en abundante aceite. Poner el rollo en una cazuela. Se fríe la cebolla, harina. Añadir agua y sazonar, vertir sobre el rollo dejándolo cocer y meter al horno.

M.ª Mosteo
Rida (Zaragoza)

BONITO ESCABECHADO

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, agua, ajo, laurel.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, cuando está bien frito se saca para un plato y en el mismo aceite hacemos lo mismo que el laurel, los ajos. A continuación se pone el agua, vinagre, dejándolo hervir 5 minutos. Luego se pone el bonito y todo junto se deja hervir 10 minutos.

Maria Cobreros
Santibáñez Vidriales (Zamora)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, sal, aceite, perejil, ajo, tomates, cebollas, vinagre, agua, laurel.

Modo de hacerlo:

Preparar todo en frío en cazuela, echar aceite, tomates, cebolla, perejil y ajos. Colocar bonito, añadir la sal, vinagre, agua, laurel. Taparla y que se haga lentamente sobre fuego moderado.

M.ª Jesús Martínez Guerra
Burgos

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, laurel, cebolla, vinagre, huevos, mahonesa, pimiento rojo, aceitunas.

Modo de hacerlo:

Cocer bonito con laurel y cebolla. Una vez cocidos se desmenuza, añadir variantes vinagre, huevos duros, mahonesa. Poner en bol en frigorífico. Una vez frito se desmolda. Poner mahonesa encima. Decorar con pimiento rojo, aceitunas deshuesadas.

Ana García de Ramírez
Albacete

BONITO

Ingredientes:

Bonito, zanahorias, champiñones, cebolla, margarina, vino de caldo, aceite, vino blanco, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpia bien el bonito y se cortan en láminas finas. Se cortan las zanahorias, cebolla. En una sartén se calienta la margarina. Se echan las zanahorias, cebolla, champiñón. Se deja rehogar durante un par de minutos y se les echa el caldo. En la besuquera se pone aceite, que cubra el fondo. Encima se pone el bonito y se cubre con las verduras. Se rocía con el vino, pimienta y al horno.

M.ª Teresa Vega Días
Aldeanueva de Barbarroja (Toledo)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, 1/2 kg de tomates, 3 dientes de ajo, 2 cebollas, 2 pimientos verdes, 1 rebanada de pan, 1 vaso de vino, perejil, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Freir los ajos pelados junto con el pan y resérvelos. Limpia el bonito y córtalo a dados, en una cazuela añadir las cebollas bien picadas y los pimientos, añada 1/2 cucharadita de pimentón, machaca en el mortero los ajos con el pan, el perejil y un poco de vino, en la cazuela con sal y déjelo cocer tapado a fuego lento unos 30 minutos.

Mari Martínez
Tarrasa (Barcelona)

BONITO CON SALSA

Ingredientes:

Bonito, leche, harina, mantequilla, tomate frito, pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

Se frie el bonito, se hace una salsa con leche, que se pone a hervir con sal y se le añade la harina. Se deja hervir 5 minutos, se retira y se añade la mantequilla. Se coloca el bonito en fuente y se cubre con esta salsa y la de tomate. Los pimientos se asan. Se cortan a tiras y se coloca para adornar en la fuente. Se introduce la fuente en el horno unos 10 minutos.

Rocio Rojo
Medina Sidonia (Cádiz)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, salsa de tomate, pimiento morrón, sal, aceite, vinagre, harina.

Modo de hacerlo:

Poner bonito limpio en vinagre, escurrir y hacer filetes echándoles sal. Pasar por harina y freir. Preparar en cazuela que después se lleva al horno, y en ella poner capa de salsa de tomate ya hecha, otra capa de filetes de bonito y otra de pimientos. Meter al horno hasta que el bonito tome color.

Felisa Guerra Doncel
Burgos

BONITO CON SALSA

Ingredientes:

Bonito, leche, harina, mantequilla, tomate frito, pimientos rojos.

Modo de hacerlo:

Se frie el bonito, se hace una salsa con leche, que se pone a hervir con sal y se le añade la harina. Se deja hervir 5 minutos, se retira y se añade la mantequilla. Se coloca el bonito en fuente y se cubre con esta salsa y la de tomate. Los pimientos se asan. Se cortan a tiras y se coloca para adornar en la fuente. Se introduce la fuente en el horno unos 10 minutos.

Rocio Rojo
Medina Sidonia (Cádiz)

BONITO CON ALMEJAS

Ingredientes:

Bonito, almejas, limón, aceite, ajos, vino blanco, agua, sal, perejil.

Modo de hacerlo:

Coger cazuela y poner aceite y freir en ella ajos. Poner almejas, zumo de limón y agua y dejar cocer. Freir bonito sazonándolo con harina y poner en cazuela con almejas y añadir vino blanco y agua, sal, perejil machacado y dejar al fuego. Servir caliente.

Alicia Ballester Hércules
Valencia

BONITO EMPANADO

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, ajo, perejil, huevo, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpia. Se hacen cuatro partes. Se machaca el ajo, el perejil, sal, vertiéndose esto sobre el bonito, dejándolo 5 minutos en aliño. Cuando haya pasado tiempo se enhueva, se empana y se fríe.

Consuelo González
Llerena (Badajoz)

BONITO EN RODAJAS

Ingredientes:

Bonito, vinagre, vino, ajo, tomillo, laurel, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las rodajas de bonito, escurrir, se enharina y se rehoga, poniéndolo en cazuela. Cuando esté bien dorado, freir cebolla, una vez dorada se le añade zumo de la maceración más un poco de agua. Se tapa y se deja cocer 10 minutos. Cortar algunas patatas, darles una vuelta por la sartén y que cuezan con el pescado.

Ana M.^a Ramírez Expósito
Jaén

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Pataña, tomate, pimiento verde, cebolla grande, ajo, aceite, sal, vinagre, perejil.

Modo de hacerlo:

Se parte la pataña en rodajas y se cubre el fondo de una cazuela, se pone el bonito encima una vez limpio, cortado en rodajas, luego el tomate, pimiento, cebolla, ajo, perejil, aceite, sal, un poco de vinagre y agua. Se deja cocer hasta que esté tierno.

Encarnita Fajardo Jiménez
Granada

BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

Rodajas de bonito, leche, zumo de limón, aceite, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezcla la leche con el limón, la pimienta y la sal y se dejan macerar en esta preparación las rodajas de bonito durante 2 horas. Antes de colocarlas en la parrilla, se escurren bien y se untan en aceite. Despues se dejan cocer 5 minutos por cada lado. Se sirven con mahonesa, o cualquier otra salsa o si se prefiere con limón.

Isabel García Serna
Petrel (Alicante)

BONITO EN ACEITE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, laurel, pimienta negra, aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

En cazuela poner cebolla, ajo, laurel, pimienta negra, sazonar con sal. Salar la rodaja de bonito. Poner encima de los ingredientes que tenemos en cazuela y echar aceite y vinagre. Acerca al fuego. Dejar que el vinagre se consuma y el bonito quede en aceite. Dejar enfriar. Servir.

M.^a Carmen Cárdenas Cepeda
Móstoles (Madrid)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, taza, aceite, vinagre, 1 taza de agua, ramillete de hierbas aromáticas, cabeza de ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito sin enharinar colocarlos en una cazuela de barro, preparar un escabeche compuesto de aceite de freír bonito, el vinagre y el agua, agregar el manojo de hierbas aromáticas, la cabeza de ajo, sal y pimentón. Hervir unos minutos y verterlo por encima del bonito, dejar reposar 24 horas antes de consumirlo.

María Pilar Díaz Sagredo
Burgos

TARTA DE BONITO DEL NORTE Y PIÑA

Ingredientes:

Bizcocho, bonito del norte, lata de piña en almíbar, aceitunas, pimiento morrón, mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se echa un poco de mahonesa al bonito escurrido, piña. Todo esto se mezcla bien hasta que se forme una pasta. En una bandeja, se coloca la parte inferior del bizcocho y se echa el almíbar de la piña, sin mojarlo demasiado. Poner camada de la pasta. Colocar la segunda parte echándole el almíbar y la camada de pasta. Poner la tercera y recubrir con mahonesa. Adornar con piña y aceitunas.

Matilde-Pilar Roca Pérez
Santa Cruz de Tenerife

BONITO A LA PIPERRA

Ingredientes:

Bonito, pimientos, cebolla, tomate hecho, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se lava y sazona con sal. Se frota con aceite los pimientos, se introducen al horno. Se fríe cebolla, cuando está recocida se pone el bonito encima y se fríe. Una vez frito se pone en una cazuela de barro. Luego en el mismo aceite que ha quedado se ponen los pimientos y se les deja hacer un poco a fuego lento. Después se vierte tomate, se deja hervir. Se echa bonito. Cocer fuego lento.

José Luis García
Sondica (Vizcaya)

SALPICON DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, agua, tomillo, perejil, sal, vinagre, pimienta blanca, cebolla, huevo.

Modo de hacerlo:

Hervir el bonito con agua, tomillo, perejil y sal. Cortar a pedazos y mezclar con aceite, vinagre, pimienta blanca molida y cebolla picada, añadiendo también unas rodajas de huevo duro para adornar y unas ramitas de perejil.

Vda. de Mirón
Alicante

BONITO CON CHAMPIÑONES AL LIMON

Ingredientes:

Bonito, tomate, champiñones, caldo, mantequilla, limón, vino blanco, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Disolver la pastilla de caldo en vaso de agua. Cortar champiñones en láminas, rociar con zumo de limón. Poner mantequilla, sazonar el bonito con sal, enharinarlo y dorarlo en un poco de aceite, añadir el tomate frito y verter el vino blanco y el caldo. Dejar cocer 10 minutos. Agregar los champiñones y cocer 5 minutos.

M.ª del Mar García Rincón
Santander

BONITO SAZONADO

Ingredientes:

Bonito y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia, se cubre por todos los lados, en un cacharro apropiado, de sal. Se deja 3 ó 4 días que se sale y se deja secar en un lugar bien aireado protegido por un saquito muy calado o bien por un plástico con agujeros.

Inés Foliano Andreu
Zaidín (Granada)

HUEVOS RELLENOS CON BONITO

Ingredientes:

Huevos, bonito, nata cruda, mahonesa.

Modo de hacerlo:

Cocer los huevos y separar de las yemas. Con bonito en aceite y las yemas se hace una masa aplastando con el tenedor. Se le echa nata cruda. Con ello se rellena los huevos, se adorna con una mahonesa y servir.

Antonia Azurmendi Etxeberria
Beasain (Guipúzcoa)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, tomate, ajo, cebolla, pimientos, rebanada de pan, vino, perejil, aceite, sal, pimentón, guindilla.

Modo de hacerlo:

Freir los ajos junto con el pan, limpiar el bonito. Ponlo en una cazuela, añade las cebollas, pimientos, tomates sin pepita, pimentón, guindilla. Machaca en el mortero los ajos, pan, mójalo con vino y echarlo todo a la cazuela. Sazónalo con sal y déjalo cocer.

Victoria Lorenzo
Valencia

BONITO EN EL HORNO**Ingredientes:**

Bonito de la parte de la ventriscada, ajo, aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la piel al bonito, sazonar de ajo, poner la sal, se rocía con aceite, meter al horno hasta que esté dorado.

Tere Viesca Camibia
Oviedo

MARMITACO**Ingredientes:**

Bonito, tapas, cebolla, tomate, aceite, ajos, perejil, sal, pimientos verdes, guindilla, laurel.

Modo de hacerlo:

Poner aceite, cebolla y ajos y se doran. Poner tomates, patatas, pimientos, guindillas y especias. Añadir agua, se cierra la olla y se deja 10 minutos. Añadir el bonito.

Pepi Lorenzo Santana
Las Palmas de Gran Canaria

BONITO ASADO CON MAHONESA VERDE**Ingredientes:**

Bonito, aceite, vino, sal, pimienta, sal y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Hacer la mahonesa con huevo, limón, aceite, perejil, pepinillos, alcacarras y sal. Salar el bonito y se untá de aceite y se rocía de vino. Se mete al horno y se rocía con su jugo. Se le da la vuelta y cuando se está dorada. El tiempo de horno es de 40 minutos. La mahonesa nos servirá de salsa.

Teresa García Gómez
Madrid

BONITO AL VINO BLANCO**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, aceite, vino blanco, laurel, sal.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone el aceite, se echan las cebollas. Se colocan encima las rodajas de bonito, se salan, se rocían con vino blanco, y la hoja de laurel. Se tapa y se pone a cocer

a fuego muy lento durante media hora. Se sirve en una fuente y por encima se pone la cebolla.

Isabel Calleja
La Coruña

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, pan, agua, tomate, cebolla, ajos, cominos, sal, laurel, colorante.

Modo de hacerlo:

Limpiar bonito, enharinar y freir. En el mismo aceite freir dos rebanadas de pan, un tomate, cebolla rallada, ajos, cominos y el pan frito. Añadir agua sal, laurel y colorante. Poner el pescado en cacerola y echar todo lo de la sartén. Dejar hervir y a la mesa.

Rosario Hernández
Jaén

BONITO COCIDO

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, cebolla, perejil, pimienta, aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

El bonito se pone después de limpio a cocer con agua, sal, cebolla y perejil, y después de cocido se saca y se espolvorea con bastante pimienta. Se sirve frío con aceite y vinagre.

M.^a Luisa Benito
Bilbao

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, tomates, ajo, perejil, atún, pimienta, pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Bonito cortado en filetes se hace un conjunto compuesto de cebolla, tomates, ajos y perejil. Colocar conjunto en tartera por lechos, uno el de cebolla, tomates, ajo, perejil y unas mojadas sobre éste. Otro de filetes de atún y así sucesivamente. Se sazonan de sal y pimienta. Se rocían de aceite y cubrir con pimientos morrones en conserva. Introducir en horno hasta cocerlos y salsa en punto.

Carmen Biedma Díaz
Alicante

BONITO

Ingredientes:

Huevos, bonito, queso, aceitunas rellenas.

Modo de hacerlo:

Hacer unas tortillas francesas, se hacen tiras y se enrolla a un trozo de bonito de lata y se pone en una fuente y se alterna la tortilla con el queso, se pincha con un palillo que llevará una aceituna rellena.

Rosa María Santamaría
La Coruña

PEZ DE BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Tomate, bonito, patatas, huevo, mahonesa, pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Freir tomate, cuando esté casi hecho se le pone bonito, machacar con tenedor y poner clara de huevo, para no abrir. Hecho esto se extiende en un paño la patata, en capa fina, se le pone en el centro del sofrito anteriormente hecho, se dobla el paño para cubrir totalmente el sofrito con la patata de los laterales, se pone en fuente alargada y se cubre con mahonesa y pimiento morrón.

M.ª Maroto Marqués
Valdepeñas (Ciudad Real)

BONITO A LA ROMANA

Ingredientes:

Bonito parte de la ventrísca, sal, aceite, limón, harina, patatas fritas.

Modo de hacerlo:

Poner en plato y sazonar con sal, aceite y limón. Dejar reposar durante 1 hora. Pasar por harina y huevo batido, se fríen con el aceite muy caliente. Una vez fritos se colocan sobre una fuente puestas en forma de hilera y a su alrededor se pueden poner patatas fritas o puré de patatas.

Carmen Luna
Barcelona

BONITO CON CREMA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Bonito, anchoas, cebolla, zanahoria, mahonesa, vermouth blanco, laurel, sal, pimienta, agua, aceite, lechuga.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito en agua fría con cebolla, zanahoria, laurel, vermouth, aceite, sal y pimienta. Cuando esté cocido se saca el bonito, se limpia y se trocea en cuartos. Sirve sobre fondo de lechuga, rodeado por la mahonesa, a la que se le habrá añadido el aceite de las anchoas y las anchoas picadas.

Margarita Calatayud
Madrid

ESCABECHE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, ajíes verdes, tomate, pimienta, sal, orégano, ajo, aceitunas negras, queso fresco, lechuga.

Modo de hacerlo:

Se corta, se enharina y se fríe las cebollas, se corta el aji, se pela el tomate, los ajos se muelen, esto se fríe, se le añade el orégano, sal, cuando está frito se añade vinagre. Se pone pescado en una fuente rodeada de hojas de lechuga, se cubre con la salsa y se adorna con las aceitunas y el queso.

Encarnita Fajardo
Granada

BONITO EN FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, jamón, pimientos, huevos, aceitunas, pan rallado, aceite, pimiento, perejil, ajo, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar bonito, picar bonito, jamón, perejil, aceituna, pimiento, ajo. Poner sal, vino blanco, pimienta, huevo batido, dar forma alargada, se rocían con aceite bien caliente y vino blanco. Poner horno, rociar de vez en cuando con la salsa. Dejar enfriar y se corta en rajas y se sirve.

Ana Isabel Vestosa Durán
Fuenlabrada (Madrid)

BONITO ASADO A LAS HIERBAS

Ingredientes:

Bonito, manteca, sal, pimienta, hierbas.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y vaciar. Hacer masa para relleno con manteca, hierbas, sal y pimienta; en la parte de atrás del pescado se hace raja a lo largo y se rellena con masa. Poner en bandeja y meter al horno 20 minutos. Cuando esté asado machacar ajos, perejil y se le pone zumo de limón, mezclar bien y se vierte encima del bonito y se sirve.

M.ª Concepción Fernández
Murcia

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, harina, vino blanco, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar y triturar el bonito, picar cebolla y freír. Poner bonito en cuenco, sazonar con sal y mezclarlo en harina, huevo y cebolla, vino blanco. Hacer bolas y freírlas. Antes de freírlas rebozarlas en harina y huevo. Servir con salsa de tomate.

Ana Belén Cantero Paz
Villaverde Alto (Madrid)

ATÚN CON TOMATE

Ingredientes:

Atún, tomate, harina, aceite, ajo, limón, laurel, perejil y azúcar.

Modo de hacerlo:

Cortar el atún y sazonarlo con sal y limón, pasarlo por harina y freír. Colocarlos en una fuente. Freír tomate, laurel, sal y azúcar, cocer 10 minutos mezclarlo con el atún, espolvorear el perejil y los ajos. Ponerlo en el horno unos minutos.

M.ª Carmen Mina Jiménez
Larves (Huesca)

BONITO CON CEBOLLA Y VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, vino blanco, laurel, sal.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone el aceite a calentar, se echan las cebollas, se coloca encima el bonito, se sala y se rocía con vino blanco. Se pone una hojita de laurel, se tapa y se deja a fuego muy lento.

Dionisio García Méndez
Badajoz

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, vinagre, laurel, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, aceite, pimiento.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pone a cocer con agua, sal, vinagre, laurel, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada. Se deja hervir como media hora y se pone a enfriar. Cuando está frío, se echa aceite y vinagre batido con trozos de cebolla, pimientos y perejil picado fino.

Basi Rodríguez
Benavente (Zamora)

BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, pimienta, huevo, migas de pan, harina, aceite y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se pica el bonito, añadir un poco de cebolla frita, ajo machacado, perejil, pimienta, huevo, se mezcla y se añade migas de pan. Con esto se hace un rollo, se envuelve en harina y se coloca en un plato de horno, vertiendo por encima aceite frito con cebolla. Cuando está a medio hacer se añade algo de vino blanco, se enfriá, se corta, se agrega jugo de atún, salsa de tomate, limón y perejil.

Milagros Ros
Pamplona

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, queso, rallado, patatas, perejil, limón, sal, 2 huevos duros, salsa mahonesa.

Modo de hacerlo:

En una fuente refractaria colocar las ruedas de bonito con aceite, zumo de limón y el queso rallado. Meter al horno y cocer. Cortar las patatas, cocer, 5 en agua hirviendo y saltearlos en aceite con perejil picado. Quitar la piel al bonito, colocarlo en una fuente alargada bordeada de las patatas y ruedas de huevo duro. Servir con salsa mahonesa.

M.ª Angeles Amparra
Burlada (Navarra)

BONITO A LA MOLINERA

Ingredientes:

Mantequilla, harina, bonito, limones, perejil, aceite, pepinillos en vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, sazonarlo con sal y limón. Pasarlo por harina y freirlo con la mitad de aceite y la otra mitad de mantequilla, dejar que se dore un poco y rociar con el zumo del limón y la mantequilla se echa encima del bonito. Espolvorear un perejil picado y se decora con los pepinillos.

**Josefa Molian Martínez
Socuéllamos (Ciudad Real)**

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, perejil, caballa, sal, pimienta, yemas de huevo, tomate, pimientos verdes, harina, huevos, tomillo.

Modo de hacerlo:

Se limpia. Se pica y se añade perejil, cebolla, pimienta molida, sal, dos yemas de huevo. Se pasa por la batidora, con la masa obtenida hacemos las albóndigas, pasándolas por harina, huevo. Se fríen. Aparte se hace la salsa de tomate. Echando en una sartén, cebolla, tomates, pimientos verdes, tomillo. Una vez hecho se pasa por el pasapuré y se incorpora la salsa a las albóndigas. Se da hervor.

**Arantxa Sáinz Pérez
Baracaldo (Vizcaya)**

BONITOS A LA EXTREMEÑA

Ingredientes:

Bonito, mahonesa y mostaza, pepinillos, jamón.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se le quita la piel. Se hace una salsa mahonesa y mostaza para echársela por dentro. se le entra unos pepinillos y trozo de jamón. Se rebozan y se frien. Se sirven con hojas de lechuga y rodajas de tomate.

**Luis Rodríguez
Alconchel (Badajoz)**

BONITO

Ingredientes:

Bonito, perejil, ajo, piñones, cebolla, pimentón, nuez moscada, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito. Poner en cazuela. Hacer salsa con perejil, ajo, piñones, cebolla, pimentón, nuez moscada, sal, agua. Dejar cocer.

**Olga Olivares
Alicante**

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, calabacín, pimientos, puerros, zanahorias, cebolla, vino blanco, mantequilla, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpia. Se cortan las verduras en dados. Se pone en la sartén al fuego con mantequilla, salteando en ella el pescado. Se saca y se incorpora la cebolla. Se deja hacer. Se añade el resto de las verduras, se rehoga y se moja con el vino, el caldo de cocer la piel y las espinas. Se incorpora el pescado y se deja cocer todo junto despacio unos minutos. Se sirve pescado rodeado con verduras.

Juan López Vaquero
Salamanca

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes:

Vino, leche, aceite, harina, bonito, cebollas, azafrán, sal.

Modo de hacerlo:

Hacer la masa con vino, leche, aceite y harina. Después hacer el sofrito con bonito, cebollas, azafrán, aceite y sal. Partimos la masa en dos mitades y ponemos el bonito en medio presionamos los bordes y la metemos al horno.

Ruty Charcos Pas
Moaña (Pontevedra)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, vino, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se rehoga la cebolla junto con el ajo. A continuación se le incorpora el bonito ya ensalado y se mantiene en cocción añadiéndole la copa de vino dejándolo cocer todo hasta que el bonito esté en su punto.

Isabel Herrero
Palencia

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, laurel, sal, pimienta negra, mahonesa, alcaparras, lechuga.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pone a hervir que estén cubiertas con sal y laurel 5 minutos. Se sacan del agua, se les quita la espina y cola, se desmenuza en un recipiente, se le agregan los dos huevos bien batidos, sal, perejil picado, pimienta, se bate y se pone al baño maría 10 minutos. Se desmolda y se deja enfriar, luego se cubre con sal y mahonesa y las alcaparras, y alrededor hojas de lechuga.

Carolina González
Barcelona

BONITO CON CEBOLLA Y TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, aceite, harina, vino blanco, laurel, sal.

Modo de hacerlo:

Limpialo. Calentamos el aceite y echamos la cebolla, cuando esté transparente añadimos la harina, tomates, se agrega el vino blanco, la sal, las hojas de laurel. Se deja cocer 15 minutos. Después se añade el bonito y se deja cocer con salsa otros 15 minutos.

Delfina de Pablo García
Segovia

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, sal, aceite, ajos, laurel, pimienta, agua.

Modo de hacerlo:

Se prepara un tronco de bonito después de haberlo tenido unos minutos con sal. Se pone a calentar aceite de oliva y se reboza con harina, se sofrié que quede dorado por todos los lados, se coloca en una cacerola y en el mismo aceite sofreímos una cebolla partida en 4 trozos, una cabeza de ajos, laurel, pimienta, harina, vino tinto, agua. Todo esto se cuece a fuego lento.

Francisca Asensio
Aguilas (Murcia)

BONITO A LA EXTREMEÑA

Ingredientes:

Bonito, mahonesa, aceite oliva, pepinillo cebolla.

Modo de hacerlo:

Se cogen los bonitos partiéndolos a trozos a estilo filete. Se ponen en un paño para que se seque un poco, mientras se hace la mahonesa con un poco de caldo del pepinillo. Se parten 4 ó 5 pepinillos a rodajas y una caballa. En una fuente se pone aceite de oliva, y encima el aceite caballa. Se la mezcla la mahonesa batida con el caldo del pepinillo y una poca de pimienta.

Andina Inocencia
Lugo

BONITO EN SALSA DE CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, sal, pimienta, mantequilla, cebolla, harina, cerveza, azúcar, clavos, limón.

Modo de hacerlo:

Se lava y seca el bonito. Espolvorear con sal y pimienta. Derrita la mantequilla, fría la cebolla por 5 minutos. Añadir la harina y cuando esté dorada agregue la cerveza gradualmente hasta que hierva. Agregar el bonito en la salsa y añada el azúcar, y los clavos. Se cocina a fuego lento durante 30 minutos. Cambie el bonito a una bandeja y póngale el jugo de limón a la salsa. Cocinar a gusto.

Juana Muñoz Navarro
Villena (Alicante)

BONITO HERVIDO A LA CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, cebolla, sal, ajo, zumo de limón, cerveza y maízena.

Modo de hacerlo:

Poner en una olla los filetes de bonito y se echa la mezcla obtenida de la mantequilla el perejil, ajo, sal, zumo de limón y la cerveza. Se mete la olla al horno y se deja 30 minutos. Se saca la olla y se quita el jugo, se vuelve a meter la sartén al horno 5 minutos. Hasta que el bonito se dore. Se diluye la maízena en agua y se agrega al líquido que se calienta y se vierte sobre el atún.

Francisa Rodrigo López
Villamayor (Cuenca)

IJADA DE BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

Ijada, ajos, aceite, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Se abre la ijada y se limpia, se echa la sal, se coloca sobre la parrilla, a una temperatura media. Al empeñar a cambiar el color de la piel, se le da la vuelta y se deja sobre la parrilla unos 5 minutos. Más, aparte en una sartén se frien unos ajos en láminas muy finas. Cuando estén dorados se echa el aceite, sobra la ijada de bonito. Finalmente se añade un picadillo de perejil.

Conchi Melgosa
Burgos

BONITO ESCABECHADO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, 1 cebolla, 1 copa de vino, media copa de vinagre, 1 hoja de laurel, orégano, sal.

Modo de hacerlo:

Se escala con agua hirviendo y aceite, se corta la cebolla fina y se fríe un poquito. Se le pone el bonito ya escaldado encima de la cebolla, la copa de vino, la media copa de vinagre, al laurel, orégano, sal, se tapa la cacerola y se pone a cocer a fuego muy lento.

Resurrección Lamarca
Zaragoza

BASTONCITOS DE BONITO EN ACEITE

Ingredientes:

Bonito en aceite, 4 decilitros de leche, 50 grs de harina, 40 grs de mantequilla, 1 huevo, una pizca de pimienta, sal y un vaso de aceite.

Modo de hacerlo:

Preparamos la bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Dejarlo enfriar una vez frío, añadimos el bonito desmenuzado, el huevo batido, la pimienta y un poco de sal. Se almacena bien y la extendemos la masa en una capa de 3 centímetros. Dejar enfriar. Se cortan

tiras de 5 cms de largo por 2 de ancho. Se las da forma de bastoncito, se enharinan y se frien en aceite.

Angeles Contreras
Madrid

BONITO A LA BILBAINA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pimientos rojos secos, ajos, cubitos de caldo, aceite, agua, sal, pimienta y perejil.

Modo de hacerlo:

Se frien las cebollas picadas y los ajos enteros, cuando se doren échese agua, perejil picado, sal, pimienta y déjese cocer hasta que se ponga espeso y tierno. Póngase los pimientos a remojar en agua caliente para ablandarlos y échese en la salsa. El bonito se pasa por harina y fríase en aceite. Colocar en una cacerola, se vierte la salsa y dejé cocer. Se echan los cubitos triturados.

Rocío Muñoz
Huelva

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, bacon, pan rallado, pan, leche, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada y sal.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito, añadir los huevos, el pan mojado de leche y los demás ingredientes. Con el pan rallado se hace un rollo, se le añade cebolla y se le deja cocer. Se corta en rodajas y se sirve con mahonesa.

Marisa Murillo
Bilbao

BONITO AL CHAMPAN

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebollas, champán seco, margarina, yemas de huevo, sal, limón, pimienta blanca.

Modo de hacerlo:

Se rehoga la cebolla con un poco de margarina y se añade el champán. Se sazona y se echa el bonito, se deja 15 minutos. Se retira en una fuente. Se baten las yemas y se incorpora poco a poco el resto de la margarina fundida y se echa la pimienta y unas gotas de limón. Se coge de lo ya cocinado y se mezcla a las yemas y se rocía el bonito, al horno durante 10 minutos.

M.^a Jesús Camacho Rosales
Madrid

BONITO COCIDO

Ingredientes:

Bonito, vinagre, aceite, agua, sal, cebolla, perejil, pimienta fina inglesa.

Modo de hacerlo:

El bonito se pone después de limpio, a cocer en trozo grande, en agua con sal, cebolla y perejil, y después de cocido se saca y se espolvorea con bastante pimienta fina inglesa. Se sirve frío con aceite y vinagre. Se sirve de entremés.

Begoña Bernardo
Bilbao

FILLOAS CON BONITO**Ingredientes:**

1/2 l de leche, 1/4 de harina, 6 huevos, 50 grs de mantequilla, 1 limón.

Modo de hacerlo:

Se bate todo hasta mezclarlo, se hacen 12 filloas y se llenan con el bonito, que se habrá frito una vez desmenuzado y sacadas las espinas y piel. Se le mezcla salsa de tomate y se ponen en una fuente de horno untada con mantequilla, se cubren con bechamel, se espolvorea con queso rallado y se meten al horno 5 minutos.

Pili Martínez
La Coruña

BONITO CON JAMÓN**Ingredientes:**

Bonito, jamón en lonchas, pimientos de lata, zanahorias, cebolla, aceitunas, vino blanco, aceite, ajo, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se le quita la piel y se perfora con un mechador. Luego se introduce el jamón, los pimientos y las aceitunas y se sazona con ajo, sal y perejil machacado. En una cazuela de barro se coloca la cebolla en rodajas y las zanahorias ralladas, encima se coloca el bonito, se le vierte por encima aceite hirviendo y el vaso de vino blanco. Se deja cocer lentamente.

Ana Estévez Pereira
Marín (Pontevedra)

BONITO AL AJILLO**Ingredientes:**

Bonito, aceite, ajos, perejil, pimienta blanca.

Modo de hacerlo:

Se limpia de espina y piel y se corta en rodajas finas. Se frie en aceite de oliva sólo un poco, que no se haga demasiado y se saca a una cazuela de horno con el aceite que ha quedado. Se fríen bastantes ajos muy picados y perejil muy finito y poco hecho. Se pone encima del bonito y se pone un poco de pimienta blanca. Se tiene 10 minutos a fuego lento en el horno.

María Inego
Basauri (Vizcaya)

CANAPES DE BONITO**Ingredientes:**

2 rebanadas de pan de molde, 50 grs de bonito, ketchup, quesito, zumo de limón, 1 huevo duro, pimiento morrón, aceitunas rellenas.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito, rociarlo con el zumo de limón y mezclarlo con el queso y el ketchup. Extenderlo sobre el pan. Decorar los canapés con rodajas de huevo duro y de aceitunas y tiras de pimiento.

M.^a del Carmen González Fraiz
Padrón (La Coruña)

BONITO ENCEBOLLADO**Ingredientes:**

Bonito, aceite, cebollas, vinagre, agua.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, las rodajas enteras en la sartén, después de dorado se aparta a un plato y con el aceite que queda se fríen las cebollas en láminas estrechitas, una vez fritas se les añade medio vasito de vinagre y el otro medio de agua se le pone el bonito y se le remueve en la cazuela unos 10 minutos.

Aranzazu Lasa
Baracaldo (Vizcaya)

BONITO CON ARROZ**Ingredientes:**

Bonito, huevos duros, arroz, mandarinas, nata, sal, curry.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito y el arroz. En una bandeja se van poniendo capas de bonito y arroz y mandarinas. Se espolvorea con sal y el curry. Echar por encima nata en capas, se mete al horno 15 minutos. Antes de servir se adorna con los huevos duros cortados.

Encarna Vázquez Fernández
La Coruña

BONITO CON PISTO**Ingredientes:**

Bonito, calabacines, tomates, pimientos verdes, cebollas.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en cuadros y se fríe. Separado también se fríen los calabacines en cuadritos pequeñines a fuego lento y tapada la sartén para que se queden blanditos. Luego se fríen los tomates y por último y juntos se fríen los pimientos y la cebolla. El pisto se junta en una cazuela y después se le agrega el bonito y que dé un hervor todo.

M.^a Carmen Sanz
Valladolid

BONITO CON CHAMPIÑONES**Ingredientes:**

Bonito, tomate sofrito, champiñones, pastilla de caldo, limón, mantequilla, vino blanco, harina, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se disuelve la pastilla de caldo. Se cortan los champiñones, rociélos con zumo de limón y saltéelos en la mantequilla. Sazona con sal el bonito, se dora con aceite. Añada el sofrito y vierta el vino y el caldo. Déjese unos minutos. Agregue los champiñones y cuézalo unos minutos más.

Juana Gema Sanchis Sanz
Algemesí (Valencia)

BONITO A LA NARANJA**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, limones, naranjas, piñones, pimienta, aceite, sal gorda, harina y perejil.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite y añadir la cebolla y un poco después las rodajas de bonito un poco enharinadas. Sazona con sal gorda, pimienta, zumo de limón. Colocarlo en una fuente de barro y cubrir con los piñones y escurrir el zumo de media naranja sobre cada rodaja. Espaciar el sobrante de la sartén sobre el bonito y espolvorear con perejil. Poner la cazuela en el horno 10 minutos.

M.ª Pilar Ruiz de Galarreta
Vitoria

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, tomates, ajos, vino blanco, perejil, pan rallado, pimentón, aceite, azúcar, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Freír cebolla, ajos, añadir tomates, perejil, vino. Sazonar con sal y pimienta. Cocer. Cortar bonito y freír. Escurrir y colocar cazuela. Sartén echar pan rallado y freír. Añadir pimentón. Echar todo en sartén. Hervir conjunto. Pasar tamiz. Sazonar con sal y azúcar. Echar salsa encima bonito. Cocer.

Angela Ascanio
Las Palmas de Gran Canaria

BONITO AL HORNO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, tomate, huevos duros, ajos, azúcar, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Hacemos un sofrito de cebolla, ajo, sin que se doren. Añadimos tomate, sal, azúcar, se hace a fuego lento, cuando esté lo guardamos para el día siguiente. En una bandeja de horno colocamos el bonito limpio. Luego ponemos el tomate por encima y lo ponemos en el horno un cuarto de hora. Lo sacamos y lo adornamos con huevo duro, perejil y otro cuarto de hora al horno.

Isabel Alonso Rodrigo
Unegó (Zaragoza)

BONITO CON BECHAMEL Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes:

Bonito, champiñón, cebolla, aceite, sal, harina, mantequilla, leche.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito y la cebolla en la sartén se fríe sin que se queme la cebolla. Se hace una bechamel, con harina, leche, sal, aceite. Champiñón troceado se hierve. Un molde se unta con mantequilla y se pone al horno, después se echa el bonito, la bechamel encima, el champiñón y se deja media hora en el horno sin que se queme.

Aurora Perey
Zaragoza

BONITO A LA MODA DE PORTUGALETE

Ingredientes:

Bonito, huevo duro, chacolí, hierbas, cebollas, zanahorias, limón, mahonesa, perejil, alcarras, aceitunas, sal y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Se corta a rodajas, se limpian y se colocan en una cazuela con agua, limón, un rabillete de hierbas, pimienta negra, sal, un vaso de chacolí, cebolla, zanahorias. Se pone a cocer durante cinco minutos. Se retira del fuego. Hacer una mahonesa. Añadir alcarras, aceitunas, huevo duro y perejil. Se retira el bonito una vez que se ha enfriado, se coloca en una fuente con la salsa.

Rosa Soto Pérez
Albocete (Granada)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Cebollas, bonito, gambas, aceite, pimiento morrón y huevo duro.

Modo de hacerlo:

Se cubre el fondo de la cazuela con la cebolla muy picadita, sobre ella se pone el bonito escurrido y un poco aplastado con el tenedor, cubriendo la cebolla. Por último, se añaden las gambas crudas y peladas, se rocía con aceite salando una pizca, ponerlo al fuego durante 15 minutos.

Paquita Padilla
Madrid

BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, aceite, laurel, ajo, comino y sal.

Modo de hacerlo:

Picar tomate, poner en cazo con agua, laurel y cominos. Cocer, pasar por colador. En sartén poner aceite y cebolla. Ajos picar y freír. Colocar bonito extendido en cazuela y al horno. Poner encima cebolla, ajo, tomate, sazonándolo con sal. Meter todo en horno. Servir.

Julio García Cobo
Tomelloso (Ciudad Real)

BONITO A LA NARANJA

Ingredientes:

Bonito, naranjas, limón, perejil, ajo, Maizena, aceite, sal y azafrán.

Modo de hacerlo:

Se limpia el pescado. Se sala, se fríe, dorándolo ligeramente. Se saca y se coloca en una cazuela, se pica el ajo, perejil, y se fríen. Todo esto se echa encima del pescado. Se rocía con el azafrán machacado en el mortero con un poco de zumo, Maizena, con agua, se echa sal, cuando va cociendo el pescado se saca con cuidado. Se sirve en una fuente, con la salsa:

Teresa García de Gómez
Madrid

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, queso rallado, patatas, mantequilla, leche y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace la salsa con tomate, cebolla, se agrega el bonito desmenuzado. Aparte con las patatas, mantequilla, leche y sal. Se hace puré de patatas, se pone en un molde, se echa encima una capa de bonito con la salsa, y así sucesivamente. La última capa de puré se espolvorea de queso rallado, meterlo en el horno.

Ana M.ª González García
Oviedo

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, laurel, ajo, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Se cortan las cebollas, ajos y se pone el bonito en una fuente de horno con la leche, sazonándolo con sal. En una sartén se ponen ajos y cebollas. Se añade las dos hojas de laurel, se riegan con vino. Se vuelve todo por encima del bonito y se mete al horno.

M.ª Victoria Redondo Alvarez
León

BONITO

Ingredientes:

Bonito, vinagre, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se rodajan y se echan en vinagre con ajos, sal, magado y a las dos horas se escurren bien. Más tarde se fríen, se hace una salsa de tomates y se echa bonito.

Paca Blanco
Cádiz

BONITO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, sal, aceite, limón y agua.

Modo de hacerlo:

Dorar un poco el bonito añadiendo la cebolla, ajo, perejil, un chorrito de limón y agua. Cocer 10 minutos.

Rosi del Alamo
Burguillos del Cerro (Badajoz)

BONITO AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajos, perejil, pimiento fresco, harina, aceite, sal, pimienta molida y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se sazona el bonito con sal y se reboza en harina y se fríe. A continuación lo ponemos en una cazuela. Freimos ajo, pimiento, cebolla y perejil. Todo ello se echa en la cazuela con el bonito, se cuece vino, pasándolo a la cazuela. Se hierve todo durante 20 minutos.

Ana M.^a Mora Cruz
Toledo

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento, cebollas, ajo, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, freir la cebolla, tomate y añadiendo los pimientos, condimentar con sal y pimienta. Añadir el bonito en trozos y dejar hervir 1/4 de hora.

Isabel González Arbos
Madrid

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, jamón, huevos, pimienta negra, perejil, vino blanco, cebollas, laurel, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se le hace unos agujeros y en estos se introduce el jamón, ajos, huevos y pimienta se envuelve en hilo todo el bonito. Luego se enharina y se fríe. Se saca y se pone en una cazuela de barro. El aceite se le echa por encima, se echan las cebollas, ajo, laurel, perejil y pimienta. A continuación se echa un vaso de vino blanco. Se añade un poco de agua.

Juana Díaz Gris
Alicante

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevo, pan rallado, ajo, perejil, aceitunas, harina, aceite, vino blanco, sal.

Modo de hacerlo:

Se Tritura el bonito, se añade un huevo, pan rallado, ajo, perejil, aceitunas, todo muy picadito, se hacen las albóndigas, se rebozan en harina, se frien, se sacan en una tartera, en el aceite que queda se echa un poco de harina, ajo, perejil, vino blanco, después de un hervor en la sartén se vierte sobre las albóndigas, echando caldo suficiente para que puedan cocer 10 minutos, poner sal.

Carmen Martínez
León

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito partido en filetes, cebollas, tomate, pimiento morrón, patatas, agua y aceite crudo.

Modo de hacerlo:

Se pelan las patatas como si fuera para una tortilla, se colocan en el fondo de la cazuela, encima de ellas se echa cebolla picada, tomate, pimiento, bonito que se abrá frito pasado por harina, se coloca encima y se añade otra vez la cebolla, tomate, pimiento, se le añade aceite crudo, agua, se le echa pimienta, sal, se deja hervir.

Dolores Picazo Herraiz
Madrid

BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimientos rojos, lechuga, tomates, aceite, vinagre, sal y aceitunas negras.

Modo de hacerlo:

Se trocea, se introduce en un caparazón de cebolla y se tapa con la mitad del pimiento rojo, se empana en una fuente, pondremos una hoja de lechuga, unas rodajas de tomate, aceitunas negras, se rocía con aceite, vinagre, sal y se pone encima el bonito.

M. Angeles García
Vizcaya

PIZZA DE BONITO

Ingredientes:

Bases de pizzas que venden en el supermercado, cebolla, puré de tomate, chile, bonito, queso rallado, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se mezcla el puré de tomate, el chile, la cebolla y el bonito desmenuzado, colocar las pizzas en una bandeja de horno, se reparte la mezcla obtenida sobre cada base de pizza, sazonar con pimienta, espolvorear con queso rallado y dejar cocer de 8 a 10 minutos.

Pili Munionzguren Bea
Bilbao

BONITO A LA MARMITAKO

Ingredientes:

Atún, cebolla, ajo, aceite, tomates, guisantes, patatas, pimientos, perejil, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro, se pone al fuego, cebolla se dora y se añade el atún, se rehoga, se añaden los ajos, perejil, machacados, el tomate en trozos y sin piel, se agregan los guisantes, las patatas, pimiento, laurel, sal, pimiento, se cubren con agua y se deja cocer lentamente una hora, al servicio se agregan unas rebanadas de pan tostado al horno.

**Chon More Victoria
Valladolid**

BONITO EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomate, aceite, harina, limón.

Modo de hacerlo:

Se salan las rodajas de bonito, se les echan el zumo de limón y se pasan por harina, se pone en una cazuela el aceite, se fríe la cebolla, bonito y se deja que se doren junto a la cebolla, se añade el tomate frito y se deja hacer lentamente.

**Natividad Díaz Granados
Jerez de la Frontera (Cádiz)**

BONITO CON ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, vinagre, vino blanco, harina, aceite, aceitunas verdes, ajo, perejil, tomillo, pimienta blanca molida y sal.

Modo de hacerlo:

Maceramos los filetes de bonito en una ensalada de vino, vinagre, ajo, aceite, tomillo, perejil, pimienta, sal, dejándolo una hora. Rebózalo en harina, pica las aceitunas y añádeselas al caldo de maceración, ponlo al fuego para que se reduzca a la mitad, fríe los filetes, ponlos sobre papel absorbente y cuando estén fríos colocar en una fuente y regarlos con la salsa hirviendo.

**Angeles Cortines
Los Palacios (Sevilla)**

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, cebolla, jamón, manteca, sal, ajo.

Modo de hacerlo:

Se lava el bonito, se sazona con ajo, sal y se deja adovar durante un tiempo, después se pone en una besuquera y con una aguja de mechar se introducen en la rueda del bonito, el jamón cortado en tiras y tocino, ya mechado se ponen encima del bonito tocino, cebollas, se le agrega la manteca y se mete al horno.

**M. Dolores Aragón Cruces
Antequera (Málaga)**

BONITO CON VINO TINTO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, vino tinto, sal, aceite.

Modo de hacerlo:

Freímos la cebolla cuando esté dorada se saca a una cacerola, se limpia el bonito y se reboza en harina. Se frie el bonito y se pone encima de la cebolla que tenemos en la cacerola, se le incorpora el vino tinto y se le deja hervir a fuego lento.

María Segovia Pascual
Madrid

BONITO A LA CAMBORD

Ingredientes:

Bonito, ternera, jamón, setas, ave, trufas, langostinos, almejas, pan rallado, perejil y limón.

Modo de hacerlo:

Se cuece un trozo de bonito en caldo y se escurre, se coloca en una fuente, se recubre el pescado con lonjas de ternera, jamón, ave, a su alrededor, se ponen setas hervidas y picadas, trufas cortadas en ruedas, langostinos, almejas, pan rallado, con perejil, se riega con limón y se derrama por encima manteca de vaca, se mete al horno.

Carmen Medero Maya
Huelva

ENSALADA DE VERANO

Ingredientes:

Bonito, arroz, tomates, cebolla, aceitunas, huevos, pimiento rojo.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito en agua, sal, vinagre, cocer el arroz con un poco de sal y los huevos, añadir el tomate y cebolla partida a rodajas, las aceitunas y el huevo partido en rodajas, y los pimientos en tiras, echar un poco de aceite y vinagre y por último el arroz, mezclar todo, servir frío.

Josefina Oyaga
Pamplona

BASTONCITOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, leche, harina, mantequilla, huevo, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Preparar la bechamel, cuando esté fría añadir el bonito untado de mantequilla, huevo, sal y pimienta, se amasa y se extiende cortándolo en bastoncitos, se untan de harina y se fríen.

M. Cruz Ruiz Blázquez
Reus (Tarragona)

BONITO ASADO

Modo de hacerlo:

Bonito, aceite, cebolla, sal y ajo.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito sazonándolo con sal y ajo, dorar el bonito troceado, agregar la cebolla y

dejar a fuego lento hasta que la cebolla esté dorada.

M. Dolores Aragón Cruces
Antequera (Málaga)

ESTOFADO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, jamón, chorizo, ajo, perejil, cebolla, pimiento, aceite, vino blanco, azafrán, patatas.

Modo de hacerlo:

Sacar la piel, las espinas del bonito, estos se mezclan con jamón, chorizo, ajo, perejil, dorar la cebolla y pimientos en aceite, se le añade vino blanco y azafrán, se doran también los lomos y se mete al horno en una cazuela al barro, remojándolo con su propia salsa, se le pueden poner también patatas.

Pila Sevane Fernández
La Coruña

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, harina, cebolla, aceitunas.

Modo de hacerlo:

Para esta receta es más sabroso el bonito de la parte de la tripa. Se limpia bien y se sala, lo pasamos por harina y lo freímos un poco, lo sacamos a una cazuela de barro, en ese mismo aceite freímos cebolla, se pone por encima el bonito, aceitunas sin hueso, se deja hervir unos minutos con el jugo de la cebolla.

M. Montserrat Alcaceba
Basauri (Vizcaya)

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, vinagre, orégano, pimentón rojo, sal, aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, preparar vinagre, orégano, pimentón rojo y sal, mezclar todo en una fuente y se mete el bonito, se deja 2 ó 3 horas. Después se saca el bonito y se deja escurrir fritándolo después con harina, se come caliente.

Mercedes Salvador
Ascó (Tarragona)

BONITO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Bonito, vino blanco, mostaza, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En sartén freír bonito, echar en el mismo aceite, la mostaza y el vino blanco y lo dejamos todo cocer durante 15 minutos.

José Manuel Pérez
Alicante

BONITO A LA CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, harina, cerveza, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Rebozar el bonito y freír, verter la cerveza y dejar cocer hasta que se consuma la 1/3 parte.

Olga Olivares
Alicante

BONITO

Ingredientes:

Bonito, patatas, berenjenas, cebolla, tomate, perejil, zumo de limón, olivas negras y verdes, huevo, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Corta el bonito, poner sal, pasar por la harina y el huevo, freír. Hacer lo mismo con patatas, cebolla, berenjena, poner las patatas, encima la cebolla, berenjena y por último, cubrir con tomate, meter al horno, rociar con limón, perejil, oliva negra y verde.

Maruja González
Almunia (Zaragoza)

BONITO AL PAPILLON

Ingredientes:

Bonito, pimienta, aceite, perejil.

Modo de hacerlo:

Escamar el pescado, rociar con vinagre, condimentar el interior con sal y pimienta, poner el pescado sobre el papel de aluminio, espolvorear con perejil trinchado y condimentar con aceite, poner al horno 20 minutos.

Nisa Díaz Carrión
El Palmer (Murcia)

ATUN CON MIEL

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, miel y agua.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito, hacer una pasta con harina, miel y agua, calentar al fuego untando a continuación el bonito y friéndolo.

José Vera Pastor
Barcelona

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, calabacines, pimientos, puerros, zanahorias, cebolla, vino blanco, mantequilla, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cortan las verduras, se limpia el pescado, se pone en la sartén a fuego con mantequilla,

se saca, se incorpora la cebolla, se añade el resto de la verdura, se rehoga y se moja con el vino y el caldo de cocer la piel y las espinas, se incorpora el pescado y se deja cocer todo juntas, se sirve en una fuente rodeando el pescado con verduras.

Inocencia Andina
Lugo

BONITO AL QUESO

Ingredientes:

Bonito, gruyere, catchup, aceite, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Sazonar las rodajas de bonito con sal y pimienta, colocarles en una fuente de barro untada con aceite, cubrirlas con el catchup, pon encima una lámina de queso y cuécelos al horno.

Milagros Labarga
Miranda de Ebro (Burgos)

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomates, cebollas, aceite, sal, harina.

Modo de hacerlo:

Freír el pescado, después de pasarlo por harina, se fríen y se va dejando en una cazuela de barro. Aparte, hacer una buena salsa con cebollas y tomate, pasándolo todo, cubrir el pescado con ella dándole un ligero hervor antes de presentarlo en la mesa.

Eusebia Cuesta Rubio
Burgos

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes:

Cebolla, ajo, pimiento morrón, tomate, atún, huevos duros, hojaldre, yema de huevo.

Modo de hacerlo:

En fuente mezclar: fritura con la cebolla, ajo, pimiento morrón, tomate frito, huevos, bonito, remover, todo bien y colocar en molde ir al horno. Enmantecillado y enharinado, una capa extendida de masa de hojaldre, echar encima el relleno y tapar con otra capa de masa, con un pincel estirar la yema del huevo sobre la masa que recubre la empanada, meter al horno y gratinar.

Heidi Serra Martini
Alcorcón (Madrid)

BONITO A LA NARANJA

Ingredientes:

Atún en filetes, cebolla, limones, naranja, piñones, pimienta, aceite, sal, harina y perejil.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla, añadir el atún untado de harina, sazonar con sal, pimienta y zumo de limón, ponerla en una cazuela y cubriendo de piñones y zumo de naranja, esparcir la salsa de la sartén en el atún y meter al horno 10 minutos.

Rosalía Meléndez
Zaragoza

MARMITAKO

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebolla, ajo, pimientos verdes, tomates, guindilla, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se le quita la piel al bonito y las espinas, cortándolo en cuadraditos, igual que las patatas, se cortan los pimientos en trozos, cuando estén limpios, se pica la cebolla y los ajos, los tomates se desmenuzan, cuando estén limpios, en una cacerola con aceite se rehoga todo durante 2 minutos, entonces se añaden las patatas añadiendo la sal y la guindilla, se deja cocer y luego el bonito 10 minutos.

Carmen Guitas Seoane
Santiago de Compostela (La Coruña)

BONITO REBOZADO TOMATE Y PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, tomate natural, pimientos de piquillos, huevos, harina, aceite, sal, ajo.

Modo de hacerlo:

Pelar, limpiar y hacer lonchas finas al bonito, salar y rebozar con harina y huevos y freír, dorar los ajos, añadir los pimientos y el tomate, cocer 10 minutos, verter sobre el bonito y dejarlo unos 10 minutos tapado.

Itziar Arizmediarrieta
Matriku (Vizcaya)

BONITO CON CREMA DE ANCHOAS

Ingredientes:

2 rodajas de bonito, lata anchoas, cebolla, laurel, sal, pimienta, zanahorias, 250 grs mahonesa, 1 vaso vermut.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en agua fría con la cebolla, zanahoria, el laurel, el vermut, unas gotas de aceite, sal, pimienta, una vez cocido (unos 10 minutos) se saca el bonito, se limpia de piel y espinas y se trocea en cuartos, se sirve sobre un fondo de lechuga muy picadita, encima se pone el bonito rodeado por mahonesa a la que se habrá añadido el aceite de anchoas en ellas.

Carmen Caballeiro Sánchez
La Coruña

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, sal, vinagre, ajos, orégano y pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y trocear, hacer un preparado con el pimentón, ajo, orégano, sal y vinagre. Poner en un mortero el ajo, orégano y la sal y añadir el pimentón y el vinagre, freír en abundante aceite.

Martín Amalica
Algeciras

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, setas, anchoas, ajos, vino, mantequilla, limón, pimienta, nuez moscada, sal, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Picar anchoas muy menudas, añadiendo las setas, que hemos cocido con los ajos y el perejil, lo rehogamos unos minutos y agregamos el vino en el que hemos echado una cucharada de harina, le damos un hervor y añadimos el bonito espolvoreado con sal, nuez moscada y pimienta, cocer 40 minutos, sacar el bonito y añadir a la salsa la mantequilla.

M. Antonia Sánchez Llorente
Salamanca

BONITO EN SALSA ROJA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pimientos, ajos, caldo, sal, pimienta, perejil, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Poner a remojo los pimientos en agua caliente, pica la cebolla y los ajos, fríelos hasta que estén dorados, añadir el caldo, agua, perejil, sal y pimienta. Dejarlo cocer, raspa la carne de los pimientos y añádela a la salsa, rebozar el bonito y freír, pasar la salsa por el pasapuré y verterlo sobre el pescado, dejar cocer 15 minutos.

Julia Mora Jiménez
Valencia

BONITO ADOBADO

Ingredientes:

Bonito, ajos, vinagre, pimienta, orégano, harina.

Modo de hacerlo:

Cocer un bonito y limpiarlo, se hacen ruedas, se pone en una fuente en un mortero, se machacan dientes de ajo y una cucharada de orégano, una vez machacados los ajos y el orégano se echan en la fuente junto con una taza de vinagre, rebajado con una poca de agua y una cucharada de pimienta molida y sal, se dejan reposar para que tomen el aliño 12 horas, escurrir, se enharina, freír.

Olga García García
Los Ogijares (Granada)

BONITO EN PAPILLOTE

Ingredientes:

Bonito, sal, ajo, perejil.

Modo de hacerlo:

Al bonito se le pone sal, ajo, perejil bien picado, se le envuelve bien en papel de aluminio y se colocan en el horno.

Trini Mateos de Vera
Barcelona

BONITO CON CALDO DE VINAGRE

Ingredientes:

Bonito, zanahoria, cebolla, perejil, sal, vinagre, mahonesa, mostaza.

Modo de hacerlo:

Este caldo se forma con agua, donde añadir una zanahoria, cebolla, perejil, sal, vinagre, el pescado debe cocer lentamente dentro de este caldo, una vez cocido dejaremos que se enfrie bien para ponerlo después a escurrir el bonito, en el momento de servir se cubre con una mahonesa gruesa juntada con mostaza.

Juani Rosado Rico

El Cerro de Andébalo (Huelva)

BONITO AL GRATEN

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, cebolla, ajo, vino blanco, perejil, mantequilla.

Modo de hacerlo:

Antes de guisarlo es conveniente ponerlo media hora en agua fría, se escurre y se seca, quedando de este modo más blanco y fino, se pone en una fuente de gratinar, se echa aceite y se rehoga bastante cebolla muy lentamente, poniéndole cuando esté dorada ajo picado, se coloca bonito en rodajas y se echa un vaso de vino blanco y se cubre con pan rallado, perejil, mantequilla, al horno.

M. Dolores Ferreira

Santiago de Compostela (La Coruña)

PULPETON DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, queso parmesano, zumo limón, pan rallado y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se pasa el bonito por el chino y se le añaden los huevos batidos, queso parmesano, pan rallado y el zumo de limón, se forma un rollo bien apretado, se envuelve en una gasa y se ata, se pone a cocer en agua salada durante una media hora a fuego lento, se deja enfriar, se quita la gasa y se corta en rodajas finas, se colocan en una fuente y se cubren con mahonesa.

Mercedes Cuesta Marcos

Valladolid

BONITO EN SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, cebolla, almendras, vino blanco, harina, agua.

Modo de hacerlo:

Hacer rodajas el bonito, sazonar y pasar por harina, freír el aceite, antes que se doren pasar a otra cazuela, freír una cebolla con varias almendras, sacar y se Trituran, se agregan un poco de aceite frito y vino blanco y lo echamos sobre el bonito, en otra sartén, freímos una cucharada de harina y cuando toma color agregamos agua para que el bonito se cubra, dejar cocer.

Carmen Vallejo

Badajoz

ENCEBOLLADO DE BONITO

Ingredientes:

A todos estos ingredientes le añadimos el bonito, cuando esté tierno se raspa el pimiento rojo y se sirve con un poco de vinagre.

Modo de hacerlo:

Cebollas, bonito, tomate, pimiento, ajos, perejil, laurel, pimentón, aceite y un poco de orégano, a todo esto le añadimos el bonito, cuando esté tierno se raspa el pimiento rojo y se sirve con un poco de vinagre.

Pilar Rodríguez León
Huelva

BONITO A LA SIDRA CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

Bonito, margarina, sidra, nata, champiñones, zumo de limón y sal.

Modo de hacerlo:

Untar una fuente con margarina, echarle por encima el pan rallado y poner más mantequilla encima, añadir la sidra y meter al horno, echar de vez en cuando un poco de sidra, limpiar los champiñones y ponerlos con la margarina y el zumo de limón, cocer 10 minutos, cuando el bonito está hecho se pone un poco de salsa y se mezcla la otra con la nata líquida que se vierte por encima.

Manuela García Fernández
Madrid

ROSCA DE BONITO Y DE ARROZ

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, arroz, laurel, salsa de tomate y tiritas de pimientos.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito en trocitos pequeños y se separan, el agua de cocerlo se reserva, se dora en una sartén, cebolla, ajo, perejil, echar todo en el agua de cocer el bonito y se le agrega arroz, se echa una pequeña hojita de laurel, cuando va a estar cocido el arroz se le mezcla el bonito, ponen en un molde en forma de rosa y en el centro salsa de tomate.

Matilde García Barreiro
El Ferrol

BONITO EN SALPICON

Ingredientes:

Bonito, huevos duros, cebolla, perejil, pimiento verde, pepino, lechuga y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Una vez limpio el bonito, trocearlo y cocerlo en un caldo que haremos con agua, laurel, pimienta, perejil, cebolla, sal, cocer unos 25 minutos, sacar el bonito y desmenuzarlos, la cebolla se pica menudísima así como el pepino, pimiento, perejil, huevos. Se coloca en el recipiente, se añade aceite hasta cubrir, dos cucharadas de vinagre y otras dos de agua, se reparte sobre el pescado.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, ajo, pan, vinagre, pimentón, laurel.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito, rebozadas antes según la cantidad del bonito, dejar enfriar un poco, se echa un trocito de pan y una cucharada de pimentón y una hojita de laurel y dos cucharadas de vinagre, en una cacerola, se coloca el bonito y se le agrega este mejunje.

Emilia Socilo Borrás
La Coruña

BONITO CON PIMIENTOS RELLENOS**Ingredientes:**

Bonito, pimientos, harina, ajo, pimienta negra, aceite.

Modo de hacerlo:

Se asan los pimientos y se les quita la piel y semillas, se limpia el bonito, se corta en trocitos pequeños y llenar los pimientos con el bonito. Colocados en una fuente refractaria untada de aceite, picar encima los ajos y meter al horno. Calentar el aceite en una sartén, añadir harina y revolver bien, echar la salsa sobre los pimientos con sal y pimienta, meter al horno.

M. José
Sevilla

BONITO CON CEBOLLA Y VINO BLANCO**Ingredientes:**

Rodajas de bonito, cebollas, cucharadas de aceite, vaso de vino blanco, laurel, sal.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone el aceite a calentar, se echan las cebollas peladas y muy picadas, se colocan encima las rodajas de bonito, se sala y se rocía con el vino blanco, se pone una hoja de laurel, se tapa con una tapadera y se deja al fuego muy lento, una media hora, se sacude de vez en cuando la cazuela.

Conchi Carrillo Ardamuz
Taliga

FILETES EMPANADOS DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajos, perejil, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, pan, tocino de jamón.

Modo de hacerlo:

Quitar las espinas y la piel, dejar sola la carne al bonito, a continuación se pica, añadir las cebollas picadas, perejil, ajo y el tocino, todo muy picado y la migaja de pan deshecha, un poco de pimienta y nuez moscada rallada, los huevos batidos, sal y se mezcla todo muy bien, se hacen filetes, se rebozan en pan rallado y se dora en abundante aceite caliente, se sirve.

Carmen Algarra Jiménez
Cádiz

BONITO CON SALSA REMOLADA**Ingredientes:**

Bonito, sal, aceite, mahonesa, pepinillos, anchoas, perejil y mostaza.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito con sal y untar con aceite crudo y ponerlo de 3 a 5 minutos a la parrilla por cada lado, para hacer la salsa, picar el pepinillo, el perejil, las anchoas, la mostaza, poner el pescado en una fuente y cubrir con la salsa.

M. Pastora Rodríguez
Móstoles (Madrid)

BONITO AL HORNO**Ingredientes:**

Bonito, patatas, cebolla, aceite, vino y sal.

Modo de hacerlo:

Picar las patatas, la cebolla, se mezcla y se le añade la sal, se rocia con aceite y se mete al horno unos 20 minutos, sacar y colocar las dos rodajas de bonito previamente saladas y se rocían con aceite, se mete otra vez 15 minutos y cuando faltan 5 se rocían con vino.

Amparo Fernández
Madrid

BONITO EN ROLLO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez, luceros, pan rallado, aceite, migas pan, harina y trozo de tocino jamón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito; poner cebolla, perejil y ajo, tocino, migas y nuez, luceros, se mezcla todo y se hace un rollo, pan rallado, aceite, cacerola en parte del aceite, harina, agua, sal, y se echa en el rollo, se deja cocer hasta que esté pasado, se deja enfriar y se corta en rodajas, la salsa se cuela sobre las lonchas de bonito, se mete al horno y se sirve.

Herminia Rodríguez González
Orense

BONITO ENCEBOLLADO**Ingredientes:**

Cebolla, arroz, bonito y aceite.

Modo de hacerlo:

Freír con la cebolla, se coloca en una fuente con aros de cebolla fritos, se acompaña con arroz blanco.

José Vera Pastor
Barcelona

BONITO EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Bonito, laurel, vinagre, aceite y pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavar y hacer rodajas el bonito, se le echa el vinagre y el aceite y el laurel y se pone a cocer 20 minutos a fuego lento.

Valverde Valen Martínez
Granja de Torrehermosa

BONITO EN SALSA CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, 1/2 kg de tomate, cebolla, 2 ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se echa el aceite, la cebolla y el tomate, se deja hacer. Se pasa por el pasapuré y entonces se pone el bonito en la cazuela, se echa por encima y se pone un poco al fuego. También se machaca ajo, perejil y sal y ponemos machacado con un poco de agua en la misma cazuela con el tomate que lleva.

Alicia Sedano
Burgos

ENTREMESSES DE BONITO

Ingredientes:

Cuatro rodajas de mortadela, chorizo, jamón york, serrano, dos tomates y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se cortan los tomates con estrella, se coloca en medio del tomate un trozo de bonito, luego un poco de mahonesa y se coloca una oliva verde. En medio del plato el tomate ya preparado y alrededor el chorizo, el jamón, la mortadela y el jamón york.

Pilar Torres
Zaragoza

BONITO EN ROLLO FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, dos huevos, pan rallado, migas pan, harina, jamón y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito. Se agregan tres cucharadas de cebollas picadas, lo mismo se hace con los demás ingredientes. Los huevos batidos y sal. Se mezcla todo, se reboza con pan rallado y se dora. Se pone en una cacerola. En parte del aceite, dorar el rollo, se frie cebolla picada y una cucharada de harina, se añade agua, se sazonan de sal y se echa un rollo cociendo, se parte. Horno.

Mercedes Vila Albas
Murcia

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, gambas, huevos, mahonesa, patatas, tomates, cebolla, pimiento rojo, zanahoria y pepinillo.

Modo de hacerlo:

Poner a cocer el bonito con agua, se sazonan con sal y laurel. Se pica la cebolla y se frie con tomate, cuando estén fritas añadir el bonito desmijado. Poner a cocer las patatas con sal, pasar por el pasapuré, colocar encima de la mesa un lienzo y extender la patata. Encima colocar el bonito. Enrollar el lienzo alargado, colocar en fuente, cubrir de salsa mahonesa y adornar.

Resu Lamarca
Zaragoza

BONITO ASADO

Ingredientes:

Bonito, anchoas, cebollas, limón, laurel, sal, aceite, vinagre y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se mezcla el bonito con las anchoas y la pimienta. Se hace una salsa con aceite, limón, laurel, cebolla, sal y vinagre con la que se rocía de vez en cuando el bonito que meteremos al horno. Se sirve con la mahonesa aparte.

Teresa Luque Ceballos
Santander

BONITO CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, perejil y tomates.

Modo de hacerlo:

Se corta en trozos unas rodajas de bonito, según lo que deseé, se rehogan con aceite y se colocan en una cacerola, aparte se fríen cebollas y perejil, se le agrega tomate en trozos y dejar reducir esta salsa. Verterla luego sobre los trozos de bonito y se deja cocer a fuego lento y se sirven si se desea con mahonesa.

Antonia Rivas Rincón
S. Juan de Aznalfarache (Sevilla)

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, tomate frito y tomate en salsa, limón, cebolla, dientes de ajo, vino blanco, aceite, patatas y perejil.

Modo de hacerlo:

Se corta la cebolla mezclándola con tomate frito, limpiar las tripas de bonito haciéndole varios cortes en el lomo, en el que habremos colocado rodajas de limón, lo ponemos encima de un recipiente, añadimos ajos, sal, vino blanco y aceite, todo por encima del bonito. Lo ponemos al horno y le vamos poniendo cucharadas de la misma salsa, a los 15 minutos lo sacamos.

Carolina González
Barcelona

PATATAS RELLENAS CON BONITO

Ingredientes:

Patatas, bonito, cebolla, aceite, clavo, tomate de bote y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se pelan y se cortan las patatas y las ponemos a hervir con sal. En una sartén se fríe el bonito y se saca. En el mismo aceite se dora la cebolla muy picada, se le añade tomate y se deja cocer con el clavo, con la mitad de la salsa se mezcla el bonito y un huevo duro. Una vez frías las patatas se llenan con la salsa de bonito. Se colocan en una fuente con el resto de la salsa.

Pepita Cardiel
Tarragona

BONITO AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Pelar las cebollas y cortar en rodajas, en una cazuela de barro con aceite se echan las cebollas, se rehogan, las rodajas de bonito se sazonan y rocían con el vino, se echan a lo anterior y se tapa la cazuela a fuego lento unos 30 minutos, servirlos bien calientes y en la misma cacerola.

Rosa López Ortega
Telde (Las Palmas)

BONITO A LA ESPAÑOLA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento rojo, cebolla, perejil, sal, laurel, aceite, pimentón.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito y secar, en una cazuela mejor de barro, calentar el aceite y freír en él los pimientos en tiras, cuando estén a punto, añadir la cebolla y los tomates troceados, rehogar bien hasta que se evapore en parte el líquido, agregar en este momento el perejil picado, y el pimentón, laurel, bonito, sazonar para que se haga a fuego suave durante 10 minutos.

Margarita Calatayud
Madrid

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, patatas, pimiento verde, ajos, tomate, laurel, aceite, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Una vez limpio el bonito se trocea, poniéndolo en una cacerola junto con las patatas cortadas, tomate picado y el pimiento, los ajos y el laurel, con aceite crudo se rehoga todo añadiéndole una cucharadita de harina, 1 vaso de vino blanco y lo demás de agua y se pone todo a cocer durante 1 hora y cuarto.

M. Angeles Moragón Iglesias
Madrid

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, sal, zumo de limón, tomate frito, pan rallado, perejil, ajo, aceite y patatas.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pone en una fuente de horno, se sazona con sal, zumo de limón y un poco de tomate frito por encima, cubierto de pan rallado, mezclado con perejil y algo de ajo y aceite, se mete al horno, se le puede añadir unas patatas alrededor.

Delfina Murcia
Torralba de Calatrava (Ciudad Real)

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, aceite, vino, tomate, ajo, cebolla, laurel y perejil.

Modo de hacerlo:

Se introducen unos trocitos de tocino en el bonito y unos gramos de pimienta, cuando se han puesto tres o cuatro mechas por cada lado, se envuelve en harina y se rehoga, se pone en una cazuela y con el aceite se fríe la cebolla y el ajo echando todo esto, sobre el bonito, se agrega laurel, pimienta, vino, tomate, sal y se deja cocer a fuego lento durante una hora.

Carmen Caballero Sánchez
La Coruña

BONITO A LA MENORQUINA

Ingredientes:

Bonito, almendras, tostadas, cebolla, maizena, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo, con poca agua, sal, pimienta, cebolla cortada, ajo, vinagre, mientras en una sartén se calienta aceite, mientras se rehogan las almendras picadas con perejil, la maizena y el azafrán triturado, se deja dorar, se retira añadiendo unas gotas de limón, se escurre el bonito, se pone en una fuente y se cubre con la salsa.

Maite Rebollada Casaso
Santander

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan, leche, huevos, trufa, jerez, mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se corta el pan en rebanadas y se mojan en leche, se le añade sal y pimienta y se deja reposar, después se le echa el bonito desmenuzado, la mantequilla fundida, las yemas, las trufas picadas con su jugo, las claras montadas a punto de nieve, todo esto se vierte en un molde con mantequilla y pan rallado y se cuece al baño maría hasta que esté cuajada y se acompaña de bechamel.

Dolores Diego Insa
Onda (Castellón)

BONITO AL CHAMPAN

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, champán, sal, perejil, limón, pan rallado y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se fríe, en un recipiente se pone mantequilla, el champán, la sal y una cucharada de harina, se deja espesar y se extiende en un recipiente, encima se coloca el bonito y se cubren con el pan rallado, el perejil, mantequilla y unas gotas de limón.

Josefa Hidalgo
Barcelona

BONITO EN SU SALSA

Ingredientes:

Bonito, almejas, gambas, huevo duro y harina.

Modo de hacerlo:

El bonito se hace rajas, se le da una vuelta en la sartén, se sacan a una cacerola, después se pone aceite en una sartén, se refrié un pimiento pequeño, cebolla, ajo, perejil y un poco de harina, cuando está todo doradito, se echa a la cacerola y se cuecen las almendras y el caldo que sale, se echa a la cazuela con un huevo duro bien picadito.

**Teodora Dolado Sebastián
Valladolid**

BONITO EN SALSA PERDIZ

Ingredientes:

Bonito, tocino, vaso vino blanco, aceite, pan rallado, cebolla, ajo, onza de chocolate, caldo de carne y pan frito.

Modo de hacerlo:

Poner en un puchero de barro el bonito en un pedazo o dos, con una pizca de aceite, el tocino derretido, el vino, las cebollas, dientes de ajo, taparlo y poner al fuego hasta que se dore, a las dos horas añadir la cucharada de pan rallado y el chocolate rallado, se retira el bonito a la otra cazuela de barro y se pasa todo lo demás por el chino, sobre el bonito.

**Itziar Ubieta Casado
Portugalete (Vizcaya)**

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, vino, tomates, cebolla, ajo, perejil, laurel, sal y pimienta en grano.

Modo de hacerlo:

Se pone la raja de bonito, en agua fría para que se desengrasen, se quita la piel y se hacen unos cortes profundos y se meten trocitos de tocino y pimienta, poner en una cazuela, aceite y se fríe el ajo y se echa sobre el bonito en una fuente pasando la salsa por un chino y se vierte por encima muy caliente, se puede acompañar con patatas fritas puestas alrededor de la fuente.

**M. Isabel Rodríguez Sánchez
Las Palmas**

BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazona el bonito con sal y se ponen encima de la plancha muy caliente. Se deja que se haga por los dos lados, pero no mucho tiempo. En una sartén a parte se pone el aceite a calentar, se fríen los ajos y cuando estos estén dorados se retira del fuego, luego añadir el vinagre teniendo mucho cuidado por si nos salta. Vierte en la fuente donde está el bonito.

**M.ª Jose Martínez García
Burgos**

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, perejil, aceitunas, pimienta, vinagre, aceite, mantequilla, caldo y huevo picado.

Modo de hacerlo:

Ponemos un trozo de bonito en una cacerola con cebolla, perejil y aceitunas, todo bien picado. Añadase un gramo de pimienta, un chorro de vinagre, otro de aceite, mantequilla. Métase al horno de 10 a 15 minutos y cuando estén, echar un cazo de caldo. Sírvase con una salsa mahonesa agregando alcaparras y un poco de mostaza, procurando que la mahonesa esté muy batida.

Paquita Fernández Cocinero
Valladolid

PUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan, huevos, leche, jerez y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se desmenuza y se cuece, el pan cortado en rebanadas se moja en leche y se mezcla con el bonito, se sazona con sal y pimentón, se deja 1 hora. Se añaden las yemas, la mantequilla, y claras a punto de nieve, se pone en un molde, se unta de pan rallado y se pone al baño maría. Se mete en el horno hasta que cuaje y luego se desmolda.

Isabel Mendar Domínguez
Santiago de Compostela (La Coruña)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito en tacos, cebollas, limón, vaso vino blanco, vasito de aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone el aceite en una sartén, cuando está caliente se añade el bonito enharinado, se dora, se escurre y pasa a una tartera de barro, en el aceite que queda se frié bien a fuego lento las cebollas cortadas en aros o tiras muy finas, cuando están doradas sin quemarse se añade el vino, el zumo de limón y se pasa todo a la tartera con el bonito, se rectifica de sal, fuego lento 10 minutos.

Rosa Pirla Tapia
Cariñena (Zaragoza)

BONITO A MI INVENCION

Ingredientes:

Bonito, cebolla, harina, aceite, tomate, laurel, dientes de ajo, agua, pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Se corta en trozos el bonito y cada trozo se sala, en una sartén con aceite se pica la cebolla y se echa cuando esté dorada, se pasan los trozos de bonito por harina y se frien, en ese mismo aceite se echa el tomate triturado con laurel, se machacan los ajos, se le echa agua y el tomate, se deja 15 minutos, luego se le añade la salsa y el bonito y se le deja 10 minutos.

Puri Melgar Vara
Zaragoza

BONITO CON GUISANTES

Ingredientes:

Bonito, guisantes, aceite, caldo de pescado, limón, laurel y tomillo.

Modo de hacerlo:

Se frié el limón, en esta grasa se frié el bonito, se echa la grasa por encima añadiendo una hoja de laurel y los guisantes, se tapa y se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Pilarín Gracia
Miedes de Aragón (Zaragoza)

TORTILLA DE BONITO

Ingredientes:

Huevos, bonito, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito 5 minutos con agua sal y perejil, se escurre, deshuesa y desmenuza el bonito, mezclar el bonito con el huevo y hacer la tortilla a la francesa.

M. Isabel González Moncadas
La Línea de la Concepción (Cádiz)

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón serrano, huevos, trufas, pan rallado, vino blanco, agua, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Trincha el bonito, añadir el tocino, jamón serrano, agregar las truchas, la sal a gusto, en paño blanco se extiende todo el picadillo y en el centro poner jamón, enrollar muy fuerte y se atan las puntas, poner a cocer con agua y vino. Cubrir el fiambre, poner pimienta negra, cocer y se prensa. Servir con ensalada y patatas fritas.

Julia Martínez
Madrid

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, puerro, zanahoria, ajos, perejil, aceite, coñac y vino.

Modo de hacerlo:

Hacer un mirepol con las verduras añadiendo el coñac, vino, tomate, pimienta y azafrán tostado. Añadir el pescado cocido y desmenuzado y se ponen dos huevos y vinagre. Se mezcla y se sazona poniéndolo en un molde untado de mantequilla durante 30 minutos.

Maria Torrecillas
S. Miguel Salinas (Alicante)

BONITO A LA IRRALITA

Ingredientes:

Bonito, pimiento, aceite, ajos, sal, cilantro o perejil.

Modo de hacerlo:

El bonito cortado se pone un poquito en agua y sal, después de haberlo limpiado, se pone a escurrir, poner en una cacerola aceite, pimentón, los ajos y sal, mover la cazuela, poner el bonito y cubrir con agua, poner a fuego lento hasta que quede en el aceite.

**María Martínez Requena
Melilla**

BONITO FRESCO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, pimienta, sal, cebolla y salsa vinagreta.

Modo de hacerlo:

Cocer un poco de bonito fresco con pimienta, sal y cebolla, en la cual se pondrán unos clavos de especias. Dejarlo enfriar y se sirve junto con la salsa a la vinagreta.

**Conchita Escribano
La Gineta (Albacete)**

EMPANADILLA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento y empanadillas de molde.

Modo de hacerlo:

Trocear los pimientos y las cebollas friéndolas. Añadir el tomate y el bonito y lo envolvemos en los moldes de empanadillas y lo freímos.

**Manuela Pérez López
Séville**

BONITO A LA CASERA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, patatas, fideos, pimientos, cominos, ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se fríe la cebolla y los tomates, se ponen las patatas y los fideos. Cuando estén casi guisados se ponen el pescado encima de las patatas y los fideos. Se asa un pimiento grande y se echa entero picado con cominos, ajos y perejil. Se pone a hervir a fuego lento durante 8 minutos.

**Vicenta Martínez Requena
Cartagena (Murcia)**

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito en rodajas, limón, apio, zanahorias, almendras, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se frien las rodajas de bonito en una sartén con aceite bien caliente, luego una vez fritas se colocan en una fuente de horno y se le añade un chorrito de aceite, apio, las zanahorias a trozos, luego se le añade el ajo, el perejil y las almendras tostadas picadas junto con el vino blanco, todo se deja cocer a horno fuerte durante 30 minutos.

M. Carmen López
Alicante

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, pimiento, vinagre, aceite y laurel.

Modo de hacerlo:

Se echa el bonito y despoja de la piel en rodajas gruesas. Se colocan en una olla de barro, y se rehoga en ajo y ramitas de perejil y se machacan luego y añadiendo pimiento, vinagre y mezclar con aceite. En el pescado uno con otro fritos, y se cubren con vinagre.

Carmen Carballo Luis
Tenerife

BONITO EN RODAJAS BRASEADO

Ingredientes:

Bonito, anchoas, tomates, jamón, cebolla, zanahorias, ajos, vino, aceite y pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezclar la rodaja de bonito con los filetes de anchoas, pelar los tomates y quitar las semillas, cortar la pulpa en pequeños dados, pelar cebollas, zanahorias y ajos, colocar en una tartera 3 lonjas de tocino, colocar el tomate alrededor del bonito con aceite y las lonjas de tocino, poner a hervir, cuando arranque el hervor continuar la cocción a fuego muy lento.

Carmen Martínez
León

CONCHAS DE BONITO

Ingredientes:

Leche, harina, queso rallado, mantequilla y bonito.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito, se deja enfriar y se limpia, aparte se prepara una salsa bechamel con la mantequilla, harina, leche y el agua de cocer el pescado y se deja enfriar. En una cazuela de barro se pone una capa de bechamel y encima se pone el bonito. A continuación otra capa de bechamel. Para terminar se espolvorea con queso rallado y a gratinar.

Deli Carballar
Sevilla

BONITO CON PICADILLOS

Ingredientes:

Bonito, tomate, pepino, agua, pimiento, huevo duro, cebolla, laurel, vinagre y clavo.

Modo de hacerlo:

Se pone a hervir el bonito con agua, una hoja de laurel, clavo, un chorrito de vinagre y un vasito de vino. Se deja cocer 5 minutos, se aparta y se le quitan las espinas y se pica menudito. En una fuente se pican los tomates, los pimientos, pepinos, huevos duros. Se mezcla con el bonito.

Rosa Jiménez
Badajoz

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, zanahoria, huevo, pimientos de lata, bechamel.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el bonito y se mezcla con la bechamel y el huevo duro troceado, zanahoria, pimiento y queso, se mezcla todo y se pone al baño maría 1 hora, se cubre con mahonesa y se adorna.

Fernanda Rosa Garridos
Monzón (Huesca)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino blanco, tocino, jamón, trufa, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito sin espina ni pieles y añadir el vino, sal, los huevos y el pan rallado, poner todo en molde untado con mantequilla, alternando una capa de bonito con otra de tiras de tocino y trufas, meter al horno unos 30 minutos.

Montse Hernández Pérez
Baracaldo

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, patatas, laurel, perejil, pimienta, cebolla y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se hace un caldo con los ingredientes y después de cocer unos 20 minutos, se echa el bonito lavado, se deja cocer unos 10 minutos, se saca con cuidado y se deja enfriar, se corta en rodajas y se coloca una encima de otra, las patatas se cuecen en agua con sal y media hoja de laurel, una vez cocidas y frías se pelan y se cortan en ruedas, se colocan alrededor del bonito.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO DEL NORTE EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, ajos, pimienta, orégano, tomillo, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se extiende el bonito en una fuente, se machaca el orégano, los ajos, pimienta, tomillo, se añade un poco de pimentón y vinagre para cubrir el bonito, dejándolo reposar, al cabo de este tiempo se saca el bonito, se escurre, se pasa por harina y se fríe en aceite bien caliente, una vez frito se sirve en una fuente de cristal con hojas blancas de lechuga.

Ana M. Jerez
Melilla

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, sal, vino blanco, jamón, tocino.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, hacer unos agujeros en el bonito y se meten tiras de jamón y tocino, se sazona con sal y se pone en una cacerola, se cubre con tocino y se riega con agua y vino blanco.

Encarnita Sánchez Pérez
Alicante

BONITO GUISADO

Ingredientes:

Bonito, ajos, almendras, tomate, cebolla, pimienta, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en rodajas, freír ajo, almendras y perejil, después sofrié el tomate y la cebolla, se pasa por el mortero y se sazona con sal y pimienta, se echa sobre el bonito y se deja cocer un rato, se mete al horno unos 15 minutos.

M. Dolores de La Torre
Granada

BONITO RELLENO

Ingredientes:

Filetes bonito, lonchas queso, lonchas jamón, sal, pimienta, huevo, pan rallado, ajo, laurel, champiñones, vino.

Modo de hacerlo:

Se preparan los filetes de bonito, sobre unos se coloca una loncha de queso y una de jamón, se espolvorea sal y pimienta, se cubre con otro filete, se pasa por huevo y pan rallado para freírlos a continuación, se prepara la salsa, se frién ajos y laurel, se sacan cuando estén dorados, se añade una cucharada de harina y se dora, añadir vino, en la salsa se cuecen champiñones.

Carmen Pérez de Lama
Pto. Sta. María (Cádiz)

BONITO FRESCO CON ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, ajo, vinagre, vino, laurel, tomillo, harina, aceite, aceitunas, pimienta, sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito, dejarlo en remojo cubiertos con aceite, vinagre, vino blanco, ajo picado, hoja de laurel, tomillo, pimienta molida y un poco de sal, después de 1 hora escurrir el pescado y pasarlo por harina y se frié, con el líquido de la maceración más un poco de agua, las aceitunas verdes deshuesadas y cortadas, preparar salsa que hervirá hasta reducirla, se sirve el bonito y salsa.

Ana María Val Moreno
Huesca

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, zumo de limón, laurel, perejil, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito sazonado con sal, limón y pimienta, la cebolla se parte en cascós y se añade junto con el ajo, el laurel, el perejil y el aceite, dejarlo cocer durante 20 minutos, servir con mahonesa.

Maite Concepción Pajares
Madrid

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, ajo, perejil, sal, pimienta, pimientos chorizados.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla y el ajo junto con el perejil, cuando esté dorado, sazonar con sal y pimienta, lavar el pescado y sazonarlo pasándolo por harina yriendo, pasar la salsa por el pasapuré y verterla sobre el bonito cocer a fuego lento 15 minutos.

María C. López Cabeiras
El Ferrol (La Coruña)

BONITO A LA NARANJA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, naranjas y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en rodajas, se sazona con sal y se frié, cuando está dorado se pica la cebolla y se pone el bonito encima de la cebolla para que se ablande, se exprimen las dos naranjas y se rocían en el bonito, se deja un minuto y se sirve.

Katy Apellániz Blanco
Logroño

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, calabacines, pimientos, puerros, zanahorias, cebolla, vino blanco, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se cortan las verduras en dados, se limpia el bonito y se trocea, se pone en una sartén con mantequilla y se saltea, después se saca y se deja hacer a fuego. Se echa la cebolla y se deja hacer hasta que esté transparente, después se añade el resto de las verduras, se rehogá y se moja con el vino y el caldo de haber cocido la piel y las espinas, se añade el pescado y se deja cocer.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito, harina, pimentón, aceite, vinagre, cebolla, ajos, sal, pimienta y perejil.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito, se enharina y se fríen, colocar en una tartera y se le fríe la cebolla, añadir el vinagre, ajos, perejil, así como el pimentón, sazonar con sal, pimienta, echar todo en la tartera y se deja cocer, sirviendo.

Teresa García
Madrid

BONITO CON HUEVOS

Ingredientes:

Bonito, huevos y cebollas.

Modo de hacerlo:

Se ponen a cocer tres huevos, una vez cocidos se les quita la cáscara, se coje una cebolla grande, se pica muy menudita, se pone el bonito fresco sin espinas y se pica muy bien, todo en crudo se mezclan las tres cosas y se añade un redondo, se pone a hervir envuelto en una servilleta, se deja que hierva durante 5 minutos, ya está.

Castora Altamira
Bilbao

BONITO AL COÑAC

Ingredientes:

Bonito, guisantes, ajo, perejil, coñac y aceite.

Modo de hacerlo:

Se sala el bonito y en una sartén con el aceite bien caliente se dora, se saca el bonito a la cazuela y en el mismo aceite se fríen los ajos y se añade el perejil, para juntarlo todo con el bonito. Se rocía todo con el coñac y agua y se añaden los guisantes, se pone a cocer todo junto 10 minutos.

Dolores Alvarez Santos
Oviedo (Asturias)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, ajos, hierbas aromáticas, tocino, vino blanco seco, levadura, pan, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se deja el bonito una noche en remojo, con un vaso de aceite, hierbas aromáticas y pimienta, después de sacarlo del remojo, se envuelve en las lonchas del tocino, en una cacerola con una taza de aceite, se pone a dorar junto con la cebolla, se rocia luego con el vino blanco seco, una vez rehogado se le agrega sal, pimienta, ajo, hierbas alento, hasta que esté blanco y dejarlo en salsa.

**Paqui Rodríguez de Carrasco
Guadalajara**

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, limones, cebolla, tomates, aceite, ajo, jerez, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Trinchar finamente la cebolla y el ajo, calentar los tomates al vapor, pelarlos y picarlos, exprimir el zumo de los limones, rociar el pescado y dejar macerar. Reservar el líquido, colocar en la cazuela el aceite, las cebollas, tomates, ajo, jerez, condimentar con sal y pimienta, disponer encima las rodajas de bonito y el líquido de maceración, llevar al fuego, servir.

**Paquita Pontes Gómez
Madrid**

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Se cuece el bonito con cebolla, perejil y ajo. Después de cocido se pone en una fuente cubierta de mahonesa y alrededor se va adornando con huevo duro, zanahoria cocida y pimiento morrón.

**Josefa Navarro Martín
Galaroza (Huelva)**

BONITO EN SALSA DE PERDIZ

Ingredientes:

Bonito, aceite, tocino, vino, cebollas, ajo, pan rallado, chocolate y caldo de carne.

Modo de hacerlo:

Poner en un puchero el bonito con aceite, tocino derretido, vino blanco, cebollas y ajos, taparlo para que se dore. A las dos horas agregar el pan rallado y el chocolate. Retirar el pescado a una cazuela también de barro y se pasa todo por el chino con el par de cucharones de caldo. Servirlo adornado con los panes fritos.

**M.ª Purificación Larrinaga
Santander**

FLAN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, mantequilla, harina y leche.

Modo de hacerlo:

Se cuece el pescado y se desmenuza, se le añade un sofrito hecho previamente con la cebolla y el tomate, todo ello se mezcla con la bechamel en un molde previamente cubierto de mantequilla, se vierte el preparado anterior y se deja enfriar. Una vez frío se desmolda el contenido y se acompaña con salsa mahonesa o tomate muy caliente.

Clotilde Arizón Duch
Huesca

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, berenjenas, pimientos verdes, vino blanco, pan rallado, aceite, harina, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazona con sal y limón el bonito, se pasan por harina y se fríen. Se pelan y cortan las berenjenas y se dejan reposar para que pierdan el agua. Luego se pasan por harina y se fríen. Los pimientos asados se cortan a cucharadas. En una cazuela de barro se pone una capa de berenjenas y pimientos encima del bonito y se mete al horno y a media cocción se destapa, se cuece unos 20 minutos.

María Cerdá
Alcoy (Alicante)

HUEVOS RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

Huevos, lata bonito, nata, alcaparras, pepinillos, ketchup, tabasco, leche y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se cuecen los huevos. En una ensaladera poner vinagre, mostaza en polvo, aceite, sal y vinagre. Separar las yemas de las claras en los huevos y ponerlos en la ensaladera. Se echa el bonito a la ensaladera. Picar las alcaparras, pepinillos, perejil, nata y mahonesa. Mezclar todo bien y rellena los huevos. Se sirven los huevos acompañados de las dos salsas.

Victoria Díaz
Pto. Serrano

EMPAÑADA DE BONITO A LA GALLEGA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, empanada, pimientos morrones, sal y azafrán.

Modo de hacerlo:

Cortar las cebollas en láminas y dorar. Se le echa una pizca de sal, pimientos morrones, azafrán y el bonito, se deja unos minutos. Rellenar la empanada y meter en el horno 1/2 hora.

María Melián Nieto
Lugo

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se escama el bonito y se limpia de espinas con una aguja, hacer agujeros en la carne del bonito para meter trozos de jamón y tocino, si la carne no se sostiene bien, se puede atar con un cordelito limpio, sazonar de sal, espolvoreándole y poner en cazuela recogida. Cubrir con tocino y regar con agua, vino blanco, dejar cocer, freír, se parte en lonchas.

Conchi Tormos Orenes
Molina de Segura (Murcia)

MARMITAKO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, guindilla, guisantes, pimiento, ajo, perejil, laurel, patatas, aceitunas, agua y aovecrem.

Modo de hacerlo:

En una cacerola de barro bastante honda de porcelana resistente al fuego se pone el aceite a calentar, cuando está caliente se echa la cebolla pelada muy picadita, se revuelve con una cuchara de madera, se deja cocer unos 5 minutos, se ponen las patatas peladas y cortadas en rodajas un poco gruesas. Se deja cocer unos 30 minutos, pasado este tiempo se le añade el bonito.

Avelina Martín Méndez
Barranco Hondo (Tenerife)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, ajos, vino blanco, perejil, patatas, cebolla, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y cortarlo en filetes. Pelar las patatas, lavar y cortar en rodajas. Cortar la cebolla en tiras. En cazuela refractaria por una capa de patatas, cubrir con la cebolla y sazonar, por encima el bonito con el perejil y el ajo picado, pon la cazuela a fuego lento, tapada 45 minutos.

M^a Rosa Morgadanes
Barcelona

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, frito, harina, sal, leche, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se echa la cebolla picada y 2 cucharadas de harina, se hace una bechamel clarita, se pone en una media fuente de barro, otra capa de bechamel y el tomate frito y las yemas de huevo rayadas. Se pone al horno 10 minutos.

Luisa Labrado Rodríguez
Salamanca

FILETES DE BONITO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

8 filetes de bonito, aceite, harina, sal, ajos, tomate, champiñones, naranja y limón.

Modo de hacerlo:

Lavar y freír pasados por harina, separar el aceite y freír los ajos, cebolla y tomate, pasar luego por la batidora para que quede bien fino, cortar los champiñones a láminas finas. Hacer un sofrito y cubrir con agua y poner sal. Dejar que hierva y servir acompañado de una rodaja de naranja y otra de limón.

Carolina González
Barcelona

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, jamón, sal, tocino y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian el bonito y se hacen unos agujeros con un cuchillo para meter en ellos tiras de jamón y de tocino después se ata con un cordón y se espolvorea con sal para sazonarlo, se pone en una cacerola y se cubre de tiras de tocino, después se rocía con vino blanco y un poco de agua, se deja cocer y ya está lista.

Mari Sol Martínez
El Recuento (Guadalajara)

EMPANADILLA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, tomate, cebolla, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se prepara la masa, se le pone la cantidad que se desee, se le da forma y se pone al horno hasta que se doren.

Antonia Rubial
S. Juan de Aznalfarache (Sevilla)

PATE DE BONITO

Ingredientes:

Mantequilla, bonito, sardinas en conserva, aceite, sal y ajos.

Modo de hacerlo:

Se sofrién unos ajos y en este aceite se fríen el bonito escurrido, se pone todo en la batidora haciendo una pasta o paté.

Amparo Berenguer
Valencia

BONITO CON MAIZENA

Ingredientes:

Bonito, almendras, ajo, maizena, caldo, perejil, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo con poca agua, sal, pimienta, cebolla, ajos y vinagre, mientras en una sartén se calienta 4 ó 5 cucharadas de aceite, se rehogan las almendras picadas con el perejil, la maizena y el azafrán triturado, se deja dorar y se retira, añadiendo unas gotas de limón. Se escurre el bonito, se pone en una fuente y se cubre con la salsa.

Lucía Ruiz de Zarate
Madrid

CANAPES DE BONITO

Ingredientes:

Pan de molde, bonito en aceite, mantequilla, sal, mahonesa, pimiento rojo, pepinillo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se corta el pan en triángulos, se le pone por encima una capita de mahonesa y encima de ésta el bonito frito, se untá de mantequilla por alrededor del pan, se cubren los bordes con una mezcla de huevo duro picado y perejil, se coloca encima una rodaja de huevo duro, un pimiento rojo y un poquito de pepinillo.

Vicenta Jimeno
Zaragoza

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

Bonito, huevos, tomate, ajo, perejil, cebolla, pimienta y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el bonito crudo, huevos batidos, tomate, ajo, perejil, cebolla, pimienta y pan rallado, se hace una pasta con todo, se forman bolas y se frién en aceite caliente, se hace una salsa con cebolla, ajo, vino, tomate y se pasa por la turmix. Se cuece unos 10 minutos esta salsa, se cortan las bolas en rajas y se adornan con lechuga.

Mercedes Díaz
Zamora

ESTOFADO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, alcachofas, patatas, tomates, cebolla, piñones, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone el aceite en una perol de barro y se sofrié el bonito, cuando esté dorado se aparta y se pone en una fuente, luego se sofrién los demás ingredientes y se cubren de agua y se echa sal a gusto. Cuando esté cocido se aparta y se sirve caliente.

Quiteira Díaz Lázaro
Villena (Alicante)

BONITO CON CREMA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, zanahorias, lata de anchoas, mahonesa, vermut blanco, pimienta y laurel.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con la cebolla, zanahorias, laurel, vermut, aceite, sal y pimienta. Se saca el bonito, se limpia y se trocea. Se sirve con el fondo de lechuga muy picada y rodeado de mahonesa.

Rosa Soto Pérez
Albolete (Granada)

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomates, harina, aceite, ajo, limón, laurel, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

El bonito sazonado con sal y zumo de limón, se pasa por harina y se fríe en el aceite, colándose en lonchas en una vertedera de barro, en el mismo aceite se fríe el tomate pelado sin semillas y picado y la hoja de laurel. Se espolvorea ajo y perejil y se mete al horno 15 minutos.

Bruna Domenech
Castelseras (Teruel)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, perejil, laurel y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se coloca en una cazuela de barro las rodajas de bonito con el ajo, las hojas de laurel, un poco de pimienta, un chorro de vinagre, un poco de aceite de oliva y por último la sal. Se pone a fuego lento y se da la vuelta cuando se haya hecho por un lado, se deja así hasta que se consuma el caldo.

Maria de los Desamparados López
(Melilla)

BONITO AL GRATEN

Ingredientes:

Bonito, salsa bechamel y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Cocer unos trozos de bonito, una vez cocidos desmenuzarlos, estenderlos en fuentes que resistan el fuego y cubrirlo con salsa bechamel. Espolvorear con queso rallado y hacer gratinar al horno.

Antonia Ruival
Sevilla

BONITO AL ROLLO-FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina y jamón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y desmenuzarlo. Se agrega cebolla picada, perejil, ajo, tocino, migas de pan, pimienta, nuez moscada, huevos batidos y sal. Se hace un rollo, se reboza en pan rallado y se frie. Freír la cebolla y la harina, se añade agua, se sazona con sal y se ponen con el rollo, dejando cocer. Se deja enfriar y se parte en rodajas. Se vierte la salsa sobre las rodajas y se calienta.

Paquita Gómez Casas
Albacete

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, dientes de ajo, vino blanco seco, aceite, azúcar y sal.

Modo de hacerlo:

Se echa la cebolla y los ajos en una sartén con aceite y se doran. Se pelan los tomates, se pican y se añaden a la sartén. Se fríe todo con el vino blanco, se sazona con sal y se le echa azúcar, se deja a fuego moderado una hora, removiendo de vez en cuando para que no se queme. Se lava el bonito, se coloca en una fuente, se echa la fritada y a cocer 15 ó 20 minutos.

Manuel Dobaño Rodríguez
La Coruña

BONITO COCIDO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, laurel, vino blanco, aceite, anchoas, mahonesa y lechuga.

Modo de hacerlo:

El bonito se cuece hecho trozos con cebolla, laurel, pimienta y vino unos 15 minutos, dos cucharadas de aceite, se sirve sobre un fondo de lechuga muy picada y se cubre de mahonesa y se le ponen anchoas picadas en trozos pequeños por encima.

M. Dolores de la Torre
Granada

BONITO MECHADO

Ingredientes:

1 kg de bonito, loncha jamón, cebolla, pimientos, vino blanco, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se le quita la piel, se introduce en él tiras de jamón y tiras de pimiento, alrededor se ponen las aceitunas y trozos de cebolla, ajo y perjil, se tapa y se pone a cocer lentamente 1 hora y se va regando con su misma salsa.

Aurelia Martín Pardo
Madrid

BONITO SABROSO

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimientos verdes, cebollas, ajo, aceitunas, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cogen las rodajas de bonito sin espinas ni pellejos, tomates, pimientos verdes, cebollas, ajo, sal, aceite y pimienta. Se dividen las rodajas en trozos, se pica muy fina la cebolla, ajos y se sofrién añadiendo los tomates pelados y troceados, los pimientos cortados a lo largo en tiras, cuando esté todo se añade sal, pimienta, bonito a fuego lento.

Guadalupe Rubio
Alicante

BONITO CON PISTO

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimientos, cebollas, ajos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace en una sartén con las cebollas, los ajos, los tomates y los pimientos, la salsa de pisto a fuego lento, una vez hecha se pasa a una cacerola o a un recipiente de barro, se pone encima el bonito cortado en rodajas y se deja cocer a fuego lento sin tapar.

M. Flerida García Campo
Madrid

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, ajo, laurel, perejil, cebolla, sal, huevo cocido y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con ajo, laurel, perejil, cebolla y sal, se deja enfriar, después se le echa la mahonesa por encima y salpicaditos de perejil y la yema de un huevo cocido rallado por encima.

Felicia Clavero Montero
Plasencia (Cáceres)

BONITO CON PAPILLOTE

Ingredientes:

6 filetes de bonito, mantequilla, zanahoria, champiñones, 1 apio, 1 cebolla, sal estragón y aceite.

Modo de hacerlo:

Untar la placa con aceite, sazonar el pescado con sal y estragón, cuando está caliente se mueve el bonito, se pica la cebolla, zanahoria, apio, champiñones y se rehoga con mantequilla, las verduras se sazonan con sal, se reparten las verduras en rectángulos, se coloca encima los filetes de bonito, se asan los paquetes en el horno durante 10-15 minutos, se sirven calientes.

Victoria Lorenzo Mora
Valencia

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, vino blanco, agua, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el atún quitándole la piel y las espinas, se corta en rodajas, se pela la cebolla, se fríe en una sartén hasta que esté blanda y se añade agua, vino y sal y se deja hervir. Se coloca el bonito en una cazuela y se pone la cebolla por encima con su salsa. Se mete al horno durante 15 minutos y se adorna con unas rodajas de tomate y perejil.

**María Matilla
Zamora**

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, aceite, laurel, dientes de ajo, unos cominos, y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica el tomate y se pone en una sartén con los cominos machacados, se deja cocer y se pasa por el tamiz. Se pone el aceite y la cebolla cortada. Lo que hemos cortado se fríe a fuego lento hasta que se dore bien. Se coloca el bonito, se le pone la cebolla y el ajo frito, a continuación el tomate sazonado con sal. Se mete al horno durante 15 minutos.

**Carmen Boullosa
Bernuy de Porreros (Segovia)**

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, harina, sal y tomate.

Modo de hacerlo:

El pescado se corta en rodajas, se pasa por harina, se fríe en aceite muy caliente y se va dejando en una cazuela de barro. Aparte se hace una salsa de tomate y se cubren las rodajas del bonito ya frito con dicha salsa. Una vez hecho esto se deja que dé un hervor y ya está listo para servir.

**M.ª José de Lacanal de Sicilia
Oliva (Valencia)**

BONITO DEL NORTE A LA COSTERA

Ingredientes:

Bonito, laurel, vinagre, pimentón, ajos, sal, pimienta, aceite, almendras, tomates, pan, frito y aluminio.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito y sazonar con sal, untar con aceite y envolver en papel aluminio. Colocar en un cazo encima del agua para cocerlo al vapor. Cocer en una cazuela de barro. Freír los tomates, ñoras, laurel, ajo, pimienta y almendras. Verter encima del bonito añadiendo el pimentón y el vinagre, dejar hervir unos minutos más y retirar.

**M.ª Dolores Pérez Piñeiro
Meaño (Pontevedra)**

ESCABECHÉ DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, dientes de ajo, laurel, vinagre, sal, cominos, corteza de limón, agua y azafrán.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, guardando el aceite de freír, se aparta en una cacerola, se sofriéen con el aceite anterior, los ajos, laurel, corteza de limón, comino, sal y el bonito. Se deja que vuelve a hervir y se tapa, y se consume al día siguiente.

**María del Carmen González Fraiz
La Coruña**

BONITO A LA CERVEZA

Ingredientes:

Lonchas de bonito, botella de cerveza, tapa de holandesa, taza de crema, mantequilla y champiñón.

Modo de hacerlo:

Se colocan las lonchas de bonito en una sartén rociándola con la cerveza, se cubre con cebolla, ajo picado, champiñones cortados a trozos, cuece durante 10 minutos, después se añade la taza de crema, la mantequilla y la salsa holandesa y cuece a fuego lento durante 10 minutos.

**Catalina Silva Bautista
Cáceres**

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, huevo, leche y harina.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito con agua, sal y laurel y picar cebolla y freír lentamente. Hacer la salsa de tomate, cocer el huevo, hacer bechamel más bien espeso para cubrir, desmenuzar el bonito, una vez cocido y el huevo duro se mezcla con el tomate y la cebolla, en fuente de horno se pone una capa de bonito, otra de bechamel, otra de bonito y última de bechamel, con queso rallado por encima. Horno.

**M.S. Hernández
Avila**

BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate frito, aceite, sal, pimienta blanca y orégano.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito de sangre, espinas y pellejos haciéndolo rodajas, freír con el aceite, salándolo y añadiendo después tomate, cebolla, pimienta blanca y orégano.

**Luisa M. del Mazo
Sto. Domingo de la Calzada**



BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, aceite, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Partir el bonito en rodajas y se sazona con sal y ajo y se fríen, cuando esté frito se coloca en una fuente, se frie el tomate, la cebolla, el ajo picado y perejil, cuando la salsa esté espesa le echamos sobre el bonito y lo calentamos a fuego lento durante 5 minutos.

M. Dolores Medina Pérez
Durcal (Granada)

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, sal, aceite, pimiento, orégano, azafrán y ajos.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se fríe la cebolla, ajos, pimiento y cuando esté dorado se le echa tomate, cuando esté hecho el tomate, se añade el bonito en filetes ya limpios y sin espinas, se le echa azafrán, orégano y vino blanco y se tiene de 10 a 15 minutos, hasta quesar en la salsa.

M. Carmen Cruz
Osuna (Sevilla)

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceitunas, tomate, jamón serrano, huevo, pepinillos, ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

El bonito se desmigaja, se echa sal y se mezcla con el jamón que estará ya muy picado lo mismo que los huevos, las aceitunas, pepinillos, ajos, perejil y el tomate, se mezcla todo muy bien, se hacen dos rollos con la mezcla, se unta de pan rallado y se fríe. Cuando esté frito se partirán en lonchas muy finas, se sirve con salsa de tomate o con salsa mahonesa.

M. Jesús López Cancelas
Palencia

PIMIENTOS RELLENOS CON BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevo, cebolla, ajo, harina, leche, sal, pimientos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Mezclamos el bonito con un huevo, preparamos una bechamel con cebolla, ajo, harina, leche y sal. Y lo mezclamos todo, rellenamos los pimientos de lata con esta pasta y lo rebozamos con harina y huevo, freír en aceite muy caliente.

Luisa Marreri Hernández
Vallesecu

SALSA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, ajo, cebolla, tomate y vino.

Modo de hacerlo:

Se frié el bonito enharinado y se pone en una cazuela. En la sartén se frié la cebolla, el ajo y el tomate, añadiéndole poco después el vino, todo esto se mantiene unos 10 minutos al fuego, para después echarlo a la cazuela y dejarlo cocer junto con el bonito unos 15 minutos.

Antonia Muñoz Cehegín
(Murcia)

BONITO ESCABECHADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, laurel, pimienta, clavo, sal, vinagre, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se corta en rodajas de 2 cm de gruesas. Se pasa por la harina y se frié un poquito, se pone una capa de cebolla y otra de bonito y así sucesivamente se va agregando el ajo, laurel, especies, sal, chorrito vinagre, y el aceite de freír el bonito. Se pasa antes este aceite por el colador y se agrega también. Se cubre de agua y se tapa.

M.ª Luz Berlanga Escamilla
Quart de Poblet (Valencia)

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimientos, cebollas, ajos, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las rodajas, en una cazuela se juntan los ajos, tomates, cebolla y una vez dorado añadir los pimientos verdes cortados y dejarlo para que se condimente. Una vez hecho sazonar y añadir el bonito. Se deja guisar unos 15 minutos. Lentamente.

Martina Muncadas
Palma de Mallorca

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino blanco, huevos, tocino, jamón, trufa y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito, sin espinas ni piel, añadir el vino blanco, sal, huevos cascados enteros, añadir sobre el compuesto el pan rallado. Poner todo en un molde previamente untado de mantequilla, alternando una capa de bonito con otra de tocino de jamón y trufas. Meter al horno unos 30 minutos. Enfriar antes de sacarlos del molde.

Elvira Ocariz
San Sebastián

BONITO CON CEBOLLA Y VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, vino blanco, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se ponen el aceite a calentar, se echan las cebollas picadas, se colocan encima las rodajas de bonito. Se salan y se rocían con el vino blanco. Se pone la hoja de laurel, se tapa con una tapadera y se pone a cocer a fuego muy lento durante media hora. Se sirve en una fuente con la cebolla por encima.

Ana Antón Arnaiz
Burgos

BONITO REBOZADO

Ingredientes:

1 kg bonito, pan rallado, ajo, sal, perejil, 2 huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se sala el bonito en filetes se le echa perejil y ajo picado, se envuelve en pan rallado y huevo muy batido y se frié, luego se coloca en una fuente con lechuga y tomate.

Luisa Labrado Rodríguez
Salamanca

BERENJENAS RELLENAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, berenjenas, bechamel y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Abrimos una lata de bonito y la desmenuzamos, dejamos las berenjenas huecas por dentro y las rellenamos de lo que la hemos sacado y del bonito. Las colocamos en una fuente del horno con mantequilla y las metemos al horno a gratinar durante 45 minutos.

Dolores Planas
Gerona

ENSALADA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla mediana, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el bonito en trozos no muy pequeños, se trocea la cebolla y se agrega el aceite, el vinagre y la sal en cantidades convenientes.

Angeles González Piñeiro
La Coruña

BONITO CON SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes:

Bonito, vino tinto, agua, aceite, harina, tomate, perejil y sal, cebollas.

Modo de hacerlo:

Se rehoga el pescado con un poco de aceite, en el mismo aceite se rehoga la cebolla hasta que se ponga transparente, se añade la salsa de tomate, perejil, ajo. Se va dando vueltas con una cuchara de madera, se espolvorea la harina, se mueve y se añade el vino y después el agua, se sala y se cuece 10 minutos, se echa entonces el pescado que estará cubierto por la salsa 10 minutos.

**Encarnación Iturralde
Vigo (Pontevedra)**

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, pan rallado, huevos, vino blanco, caldo concentrado y harina.

Modo de hacerlo:

Se deshace el bonito quitándole las espinas y la piel, se le añade los huevos, el ajo con un poco de vino blanco, se mezcla todo con la sal que necesite y se deja hervir durante 10 minutos.

**Blanca Obispo
León**

TORTILLA DE BONITO

Ingredientes:

Mantequilla, perejil, zumo de limón, bonito, huevo, ajo, cebolla y aceite.

Modo de hacerlo:

Antes de hacer la tortilla, se rehogan dos cucharadas de bonito desmigado con un diente de ajo y un poco de cebolleta picada en un poco de aceite rellenar con esto la tortilla y cubrirla con la mantequilla.

**María M. González López
El Ferrol (La Coruña)**

MARMITAKO

Ingredientes:

Bonito, pimiento morrón, cebolla, diente ajo, aceite, sal, patatas, pimentón picante.

Modo de hacerlo:

En cazuela de barro con abundante aceite picar la cebolla y los ajos para que se doren, añadir las patatas troceadas, la sal, el pimentón picante, el bonito a trozos gordos y los pimientos morrones a tiras, agua para que hierva. Deja hervir hasta que quede tierno.

**Bea Pili Muniozguren
Bilbao (Vizcaya)**

BONITO CON CREMA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, zanahorias, anchoas, mahonesa, vermuth blanco.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con agua fría con la cebolla, zanahoria, laurel, vermut, unas gotas de aceite, sal, pimienta. Cuando esté cocido al gusto. Pero unos 10 minutos. Se saca, se limpia y se hace trozos. Se sirve sobre una fuente cubierta de lechuga muy picada rodeado por mahonesa que se habrá hecho con el aceite de las anchoas y las anchoas picadas.

M.ª Angeles Sánchez
Murcia

BONITO EN CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, berenjenas, pimientos verdes, vino blanco, pan rallado y limón.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en filetes y se quita la piel y la espina, se rocía con el zumo de limón y sal y se pasa por harina para freír. Las berenjenas se parten en rodajas y se frien los pimientos, se asan, se pelan y se cortan en trozos.

Adela Moreno
Leganés (Madrid)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino blanco, huevos, tocino, jamón, trufa, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito, sin espinas ni pieles, y añadir el vino, sal, huevos cascados enteros sobre el compuesto y el pan rallado. Poner todo en un molde, previamente untado con mantequilla alternando una capa de bonito con otra de tiras de tocino. Meter al horno unos 30 minutos. Dejarlo enfriar antes de sacarlo del molde.

Encarnación Martínez Rituerto
Vitoria (Alava)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, hojas de laurel, ajos, vaso leche, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Se corta la cebolla en rodajas se pican los ajos finos. El bonito en rodajas se pone en una fuente horno, con la leche, sazonándolo de sal. En una sartén se pone el aceite, los ajos y la cebolla al fuego. Cuando esté dorada se añaden 2 hojas de laurel, se riega todo con el vino y se deja cocinar hasta que todo esté consumido.

Inmaculada Cárdenes Quintana
Las Palmas

BONITO PAULI

Ingredientes:

Bonito, 2 cebollas, sal, ajo y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se ponen las cebollas picaditas, se doran y se ponen las rodajas de bonito con sal, se cuecen lentamente, se pone ajo picado y vinagre, se mueve la cazuela un poco y se sirve.

**Pauli Fernández Urrutia
Portugalete (Vizcaya)**

BONITO CON JUDIAS VERDES

Ingredientes:

Bonito, judías verdes, perejil, cebolla, tomate y patatas.

Modo de hacerlo:

Se pican las judías verdes y se ponen a cocer con agua fría, cuando estén cocidas, pero no mucho se escurre, y en la sartén se pone ajo, perejil, cebolla, tomate, con esto se hace una salsa. Se abren las latas de bonito, se echan las judías verdes y en esta salsa se ponen también unas patatas fritas curaditas.

**Berta López González
Ponferrada (León)**

BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes:

Bonito, zumo de limón, perejil, ajo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se hacen unos filetes de bonito que se rocían de zumo de limón, perejil y ajo picado. Se dejan así unas tres horas para que se cojan bien el aliño, se pone un poco de aceite y sal. Cuando esté asado por un lado se le da la vuelta.

**Paquita Pontes Gómez
Madrid**

BONITO RELLENO

Ingredientes:

Bonito, jamón, chorizo, huevos, pasas, piñones, aceitunas, carne, cebolla, manzanas, aceite, sal y tomate.

Modo de hacerlo:

Se corta a trozos el jamón, el chorizo, huevos duros, aceitunas, carne, cebolla, manzanas, carne de cerdo picada, piñones, sal. Se baten dos yemas de huevo, una copa de coñac y se incorpora el resto del relleno. El bonito se rellena y se cose en una fuente, se hace en horno, se pone aceite, la cebolla, manzanas. Se adorna con tomate y manzana asados en el horno.

**Carmen Fuentes Minguez
Palma del Río (Córdoba)**

BONITO AL LIMON

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento rojo, aceite, levadura royal poco, ajo, perejil picado y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se fríe la cebolla cortada muy finita con unos trozos de pimiento rojo, luego se ponen unas rodajas gorditas de bonito a freír con el mismo aceite pasando las rodajas con una mezcla de harina, un huevo, un pellizquito chiquitín de levadura royal, ajo y perejil picado.

Mila Valor Sanchís
Alicante

BONITO O ATUN A LA MAYONESA

Ingredientes:

Pescado, almendras tostadas, tomate, cebolla, dientes de ajo, vinagre, azafrán, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se lava bien el pescado, se seca y se ponen a cocer en una cazuela con un poco de aceite, cebolla, ajo, tomate, vinagre y sal. Se deja cocer tres cuartos de hora a fuego lento y con la cazuela tapada. Por otro lado se macha el azafrán, las almendras, se añade el zumo de limón y el caldo de la cocción. Se agrega todo al caldo de la cazuela. Se añade agua y se deja cocer 10 minutos.

Isabel Fernández
Zamora

BONITO ASADO CON CEBOLLITAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, manteca de cerdo, sal, vino blanco, cebollitas muy pequeñas.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito en una cacerola untarlo con mitad de aceite y de manteca, salpimentarlos, rociarlos con el vasito de vino blanco, rodearlo con las cebollitas y meterlo al horno unos 30 minutos a fuego moderado.

Victoria Ramos Muñoz
Sevilla

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, pimiento, ajo, perejil, sal, pimienta y caldo.

Modo de hacerlo:

Se fríe la cebolla, ajos, perejil, sal y pimienta. Añadir en la sartén los pimientos y el caldo y cocer 10 minutos. Lavar el pescado y pasar por harina, freírlo en aceite y pasarlo a una cazuela de barro, añadirle la salsa, cocer unos minutos, servir con patatas cocidas.

Merche Pérez Puentenueva
Lorca (Murcia)

BONITO AL ENEBRO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebollas, enebro, coñac, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Preparar el bonito, sofreír la cebolla, añadir coñac, enebro y sal. Freír aparte bonito con sal y pimienta, dorarlo por ambos lados en una cazuela de barro, echar sobre el bonito la cebolla y meterlo a horno caliente unos minutos.

**María Meilán Nieto
Lugo**

RECETA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento, tomates, dientes de ajo, sal, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, en una cazuela se pone aceite y se pica cebolla y pimiento, se pone a fuego lento hasta que se dore la cebolla, se pica el ajo y que se dore. Añade el tomate cuando esté hecho se ponen encima los trozos de bonito. Que también habrán sido salados y deja todo a fuego muy lento. Hasta que el bonito se haga por los dos lados.

**Teresa Herrero Martín
Salamanca**

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil y huevos.

Modo de hacerlo:

Preparar el bonito desmigado y con sal, cebolla, ajo, perejil y huevo, rebozarlo en harina y huevo, hace unas albondigas, pasarlas a una cazuela y servir con salsa caliente.

**Dolores Urbaneta
Somorrostro (Vizcaya)**

BONITO CON PIMIENTOS Y TOMATES

Ingredientes:

Pimientos y tomates.

Modo de hacerlo:

En una sartén se pone aceite y cuando esté bien frito se le adicionan pimientos y tomates, haciéndolo cocer a fuego lento, se sazona el guiso con sal, pimienta y pimentón. Así que todo se haya cocido se le une el bonito en escabeche dividido en trozos cuadrados dejándolos cocer 10 minutos antes de servirlo.

**Carmen Gorín Bouzas
La Coruña**

BONITO MAJADILLO

Ingredientes:

Bonito, piñones, avellanas, almendras, perejil, ajos, pimiento molido, comino y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se corta el majadillo con la sal, piñones, avellanas y almendras. Se machaca bien, se pone el bonito en una cacerola, se cubre con agua y se le agrega el majadillo, se le pone el laurel y perejil, aparte se fríen los ajos, se le añade el pimiento molido y los cominos, todo esto debe hervir 10 minutos, se separa del fuego y se sirve.

Josefa Hidalgo
Barcelona

BONITO CON CACAHUETES**Ingredientes:**

Cacahuetes, pan de molde, tomate concentrado de cat-chup, pimentón, arroz, sal y limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el pescado, vaciarlo por las agallas. Preparar el relleno, remojar el pan en un vaso de agua tibia, tostar los cacahuetes 5 minutos al horno. Quitarlos la piel y picarlos, mezclar con el pan, añadir el tomate, pimentón, sal, pescado, agallas, aceite, limón, agua en partes iguales, cocer a horno caliente durante 35 ó 45 minutos, rociando el pescado de cuando en cuando con el caldo.

Encarní Moreno
Parana (Jaén)

BONITO ENCEBOLLADO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, hojas laurel, ajos, leche, aceite, vino blanco, sal.

Modo de hacerlo:

Se corta la cebolla en rodajas, se pican los ajos bien finos, el bonito en rodajas se pone en una fuente de horno con leche, sazonándolo con sal. En una sartén se pone el aceite, los ajos y la cebolla al fuego. Cuando están dorados se añade el laurel, se riega con el vino y se deja cocer hasta que esté consumido. Se revuelve y se mete al horno durante 10 ó 15 minutos.

M.ª Angeles Pascual Rubio
Carbonero El Mayor (Segovia)

BONITO EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Bonito, sal, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con agua y sal media hora. Se deja enfriar y se limpia. Se mete en un frasco en trozos grandes poniendo una parte de vinagre y tres de aceite, dejándolo 8 horas. Después de tapan los tarros y se pone al baño maría 1 hora. Se deja enfriar y se guarda en sitio oscuro.

Isabel Serrano
Madrid

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pimiento morrón, cebolla, tomate, mantequilla, leche, harina, levadura.

Modo de hacerlo:

El día antes se hace la masa, se pone una taza de aceite, una de leche, mantequilla, levadura, harina. Al día siguiente se mete en harina hasta que no se pegue y se deja subir durante una hora. Despues se pone en la empanadera la masa en una capa muy finita y se echa bonito y se mete al horno durante una hora.

M.^a de los Angeles García
La Coruña

ENSALADA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, laurel, tomate y espárragos.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en agua con un trozo de cebolla, un ajo, una ramita de perejil y una hoja de laurel. Se tiene 15 minutos cociendo, despues se saca a una bandeja, se adorna con tomate y ya está.

Antonia Pérez de Fernández
Bercial (Madrid)

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento, ajo, limón, aceite, perejil, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Se echa el bonito con un trocito de ajo, se sazona con sal y se coloca en una cazuela de barro. Se tapa y se deja cocer 10 minutos, se retira el bonito y en el mismo aceite se rehogan los pimientos cortados en tiras. Se echan el perejil y el laurel. Se tapa y se deja cocer 15 minutos. Luego se añade el bonito y se deja cocer hasta que esté tierno.

Felicia González Vicente
Valladolid

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, pimienta, laurel, aceite, vinagre, sal y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se parte el bonito en cuatro o cinco trozos en una cacerola, se pone el bonito, se le pica la cebolla en láminas finas y se echa la pimienta, cuatro hojas de laurel, aceite, agua y vinagre y si éste no es fuerte se pone más. Se pone a cocer a medio fuego.

Paquita Rubio Blanco
Madrid

RECETA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, lonchas de ternera, jamón, setas, truchas, almejas, langostinos, pan rallado, perejil y limón.

Modo de hacerlo:

Se cuece una raja grande de bonito y se escurre, en una fuente se recubre el bonito con lonchas de ternera y jamón, alrededor se ponen setas hervidas, langostinos y almejas limpias y sobre todo pan rallado con perejil y limón. Se echa encima aceite caliente y se mete al horno 6 u 8 minutos.

**Paquita Fernández Cocinero
Valladolid**

BONITO A LA CORDOBESA

Ingredientes:

Bonito, sal, ajo, tomate y guisantes.

Modo de hacerlo:

El bonito lo raspo bien, lo pongo abierto. Le pongo ajos en rodaja, lo cubro con papel albal, lo meto al horno durante 3 minutos y al sacarlo lo rocío con tomate y le adorno con guisantes.

**Manuela Pérez López
Sevilla**

ESCABECHE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, sal, pimienta, aceite, ajos, tomillo, albahaca, perejil, laurel, clavos y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se preparan 3 ó 4 rodajas de bonito, echándoles sal y pimienta. Se fríen en aceite y se colocan en una cazuella de barro. En el mismo aceite se fríen dientes de ajo y se agrega tomillo, albahaca, perejil, laurel, clavos de esencia, granitos de pimienta, un vaso de buen vino de vinagre y sal. Dejar que hierva esta salsa sobre el bonito y que se enfrie.

**M. Milagros López de Gonzalo
Guadalajara**

BONITO CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

2 rodajas de bonito, aceite, sal, pimienta y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Se bañan las rodajas en aceite con sal y pimienta, se hacen unos cortes al bonito y se pone al fuego sobre el grill o parrilla. Se tiene 5 minutos por cada lado y después se cubre con la salsa.

**Teresa García Gutiérrez
Madrid**

IJADA DE BONITO

Ingredientes:

Ijada, aceite, vaso agua, ajos, perejil, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el aceite en una sartén con la ijada recubierta con ajo, perejil y pan rallado. Una vez dorada la ijada se vierte el agua y la sal y se deja de nuevo cocer.

**María Reme Fernández
Fuentes de León (Badajoz)**

PLATO COMBINADO

Ingredientes:

Tomate, lata de bonito, huevos, aceitunas, jamón y queso.

Modo de hacerlo:

Se coloca en una fuente los tomates partidos, en los agujeros que hemos hecho para quitar la semilla se coloca el bonito, y adornamos a los bordes de la fuente con los trozos de jamón, queso, huevo duro y las aceitunas verdes. A los dos lados de la fuente se pone una cucharada de mahonesa.

**Dolores Diego Insa
Castellón**

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Puré de patata, bonito, mantequilla, nata, anchoas en aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

En un caso se pone el bonito con una corteza de limón y una cucharada de sal, cuando está cocido se escurre y se reserva el caldo. Se prepara el puré con caldo de pescado y mantequilla, se pasa por la batidora el bonito y las anchoas. Se forra con el puré un molde untado con mantequilla y se llena con la preparación del pescado. Meter al horno, servir acompañado de mahonesa.

**Margarita Galindo Encinas
Segovia**

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, agua, aceite, vinagre, hojas de laurel, ajos y pimienta.

Modo de hacerlo:

Una vez limpio el bonito se pone en una cazuela y se le añade un vaso de agua con tres partes de aceite y una de vinagre. Dos hojas de laurel, ajos, unos cuantos granos de pimienta y por último un poco de agua sin llegar a cubrirlo.

**Josefina Pérez
Fuenterroble (Valencia)**

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, huevos duros, lechugas, salsa y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se hiere el bonito, cuando esté frío se desmenuza y quitan las espinas. Se parten los huevos en trozos pequeños y la lechuga se parte en cuatro trozos y se adorna. Si se quiere se pueden hervir unos langostinos pelados y se ponen de adorno.

Isabel Peña Alonso
Murcia

BONITO A LA RIOJANA

Ingredientes:

Bonito, harina, ajo, puré de tomate, pimientos morrones, aceite y guindilla.

Modo de hacerlo:

Se saltean los pimientos con dos cucharadas de aceite y seguidamente se les agrega la guindilla y el puré de tomate, se doran los ajos en una cazuela con ocho cucharadas de aceite y se sacan. Se coloca el bonito en la cazuela y al minuto se les da la vuelta. Unos minutos más y se cubren con el tomate.

Tere Valien
Barcelona

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento, cebolla, aceite, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y seco se pone en una fuente de horno. Se pica la cebolla, tomate y pimiento y se echa aceite metiéndolo todo al horno. Cuando está casi hecho se le añade el vino y 15 minutos después se sirve.

M.^a Luisa Cero Mellado
Madrid

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Lomo de bonito, cebolla, ajo, laurel, aceite, pimiento, lechuga, tomate, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito para ponerlo a hervir en una cazuela, cuando hiere se ponen unos trozos de cebolla, unos gramos de ajo, una hoja de laurel y un chorro de aceite, el bonito debe cocer 10 minutos y luego se saca y se escurre, en una ensaladera se ponen cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, lechuga, tomate, bonito esmigado, sal, aceite y vinagre, se sirve frío.

Alcoceba Sagrario
Basauri (Vizcaya)

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

3/4 kg de bonito, pimiento verde, cebolla, aceite, sal, pimienta, ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito en rodajas, en una sartén se ponen los ajos, tomate troceado, pimientos en tiras y se deja condimentar, se añaden después las rodajas de bonito y se sazonan con sal y pimienta, se deja guisar 1/4 de hora.

C. Alonso Moreno Ventas
Móstoles (Madrid)

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

400 grs de bonito, panecillos, anchoas, huevos, queso rallado, limón, sal, perejil, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se pone en la batidora el bonito sin espinas con las anchoas, y se hace una pasta espesa, en un cuenco junto a esta pasta se pone: la migas de los panecillos, con leche, huevos y queso, sazonar y echar limón y perejil, quedando una pasta consistente, enrollar en un paño de cocina y atarlo, cocerlo 50 minutos a fuego suave, se escurre y deja enfriar cortarlo en ruedas y se adorna.

Carmen González de Heras
Madrid

CROQUETAS DE BONITO

Ingredientes:

Harina, leche, lata de bonito, mantequilla, aceite, pan rallado, nuez moscada, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una sartén con mantequilla y harina se rehoga hasta que tome color, se añade la leche poco a poco y cuando hierva se agrega el bonito, la nuez moscada, la sal, pimienta, se deja cocer 6 ó 7 minutos, se echa en una fuente y se deja enfriar 3 ó 4 horas, se bate un huevo con harina y agua, se pasan porciones de pasta para rebozarlas con pan rallado.

Pilar Sánchez
Granada

RAVIOLIS DE BONITO

Ingredientes:

Margarina, aceite, leche, harina, bonito, cebollas, tomates, sobrasada, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se fríe muy pequeña la cebolla, cuando esté asada se echa el pescado a trocitos y el tomate sin piel, se sofrie un poco, se echa sal y un poco de sobrasada, cuando esté hecho un poco, se pone en un plato, aparte se hace una pasta con la margarina derretida, una taza de café, aceite, leche y se pone harina hasta que se ligue, se coge pasta se rellena un ravioli y se cierra.

Juana Simó
Palma de Mallorca (Baleares)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Tomate, cebolla, dientes de ajo, hojas de laurel, pimiento, aceite, sal, pimienta y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se ponen en una sartén con aceite la cebolla y el tomate rallado, el laurel, ajos, pimiento, vinagre y sal, se deja rehogar durante 5 minutos, cuando está rehogado se agrega el bonito y se cubre con agua, cuando empieza a hervir se echa pimienta y pimentón, se deja al fuego durante media hora, si desea espesar la salsa eche un poco de maizena, una vez que empieza a hervir.

**Joaquina Díaz Martínez
Villarobledo (Albacete)**

BONITO CON GUINDILLAS

Ingredientes:

Patatas, bonito, cebolla, dientes de ajo, guindillas.

Modo de hacerlo:

Pelar las patatas, al bonito se le quita la espina y se corta en cuadros como las patatas, se pone al fuego una sartén con aceite y se fríen las patatas, cuando estén doradas se sacan y se ponen en una tartera, se fríe el bonito y se echa con las patatas, después cebolla, dientes de ajo, una vez rehogado se echa con las patatas y el bonito, se les da unas vueltas en la tartera.

**Conchita Labora Arenas
Zaragoza**

SANDWICH DE BONITO

Ingredientes:

Raja bonito, huevos, tomates, cebolla, ajo, sal, pan de molde y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se fríe la raja de bonito en abundante aceite hasta que esté dorada, mientras se cuecen los huevos y se prepara una salsa de tomate, se desmenuza el bonito y se agrega la salsa de tomate y se pican los huevos. Untaremos una sola cara del pan de molde y lo pondremos en la sandwichera 2 ó 3 minutos.

**Rosa Isabel Ferrero Rubín
Santa Cruz (Oviedo)**

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pan rallado, copa jerez, huevos, ajo, perejil, nuez, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pica fino, se le añaden los ingredientes y se amasa bien, se hace uno o dos rollos, se envuelven en una servilleta, se atan y se cuecen con laurel, cebolla y restos de pesca.

**Antonio Modiuvar
Oviedo**

BONITO DE MARMITACO

Ingredientes:

Bonito fresco, cebolla, pimiento, sal, aceite, tomates y dientes de ajo, pan, guisantes y pimientos.

Modo de hacerlo:

Se introduce en la cazuela aceite y la cebolla picada para que se dore. Después se añaden los ajos y perejil machacado. Se pelan los tomates, se cortan a trozos y se añade en la cazuela. Se añaden las patatas con sal y pimienta. Se cubre con agua y se deja cocer hasta que esté a punto.

Ana Cabeza Martín
Barcelona

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, ajos, puerros, vino blanco, chocolate, aceite, pan rallado, perejil, laurel, pimienta, sal.

Modo de hacerlo:

Se pone en una cacerola el aceite y el tocino picado, cuando esté derretido se pone el bonito y se rehoga, se añade el vino blanco, las cebollas, los puerros y los ajos, se sazonan con sal y pimienta dejándolos cocer unas dos horas.

Carmen Udra Castro
Pontevedra

PATE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, anchoas en aceite, pechuga de pollo cocida, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se escurre el aceite de las anchoas y del bonito y se guarda, se limpia el pollo y se pica muy fino junto con el bonito y las anchoas, se machaca el picadillo en el mortero junto con los condimentos, el zumo de limón y poca sal, cuando la mezcla está bien unida se añade poco a poco el aceite que se había guardado, poner el paté en un envase con tapa en el frigorífico.

Maria C. López Gabeiras
El Ferrol (La Coruña)

BONITO EN CONSERVA

Ingredientes:

Bonito, aceite, agua y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito desprendiéndose de espinas y de la piel seguido se pone una sartén al fuego con aceite cuando esté caliente se echa el bonito en trozos gruesos y se frie cuando se ha acabado, en el mismo aceite, se echa la mitad del vinagre que de aceite y un poco de agua, se hiere unos minutos y se deja enfriar, se echa el bonito con el caldo.

M. Cruz Martínez Tabuena
Baracaldo (Vizcaya)

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, vinagre, aceite, laurel, ajo, pimienta, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una cacerola, con sal, aceite, vinagre, ajos, pimienta, perejil y laurel, se pone a fuego lento 45 minutos, moviendo la cacerola de vez en cuando.

Carmen Puldo
Jaén

BONITO EN ACEITE

Ingredientes:

Bonito sal, aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito a hervir cubierto de agua con la sal, debe hervir 10 ó 15 minutos, se tira el agua y se limpia de piel y espinas y se meten en botes de cristal cubierto de aceite, cerrando los tarros herméticamente, se pone en la olla exprés al baño María durante 15 minutos contando a partir del giro de la válvula.

Amparo Belenguer
Valencia

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito en aceite, pan, leche, cebolla, huevos, pan, ajo, perejil, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se deshace el bonito bien picado, se le añade la migas de pan mojada en leche, la cebolla picada menuda y se mezcla bien todo, se añade el ajo y el perejil, se hacen unas bolitas y se rebozan en un pan molido y huevo, se fríen, se ponen en una tartera en el aceite de freír se fríe la cebolla, añade el vino un poco de pan molido y se echa por encima de las albóndigas.

Manolita Prado
Oviedo

SOPA DE BONITO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, almejas, cebolla, tomate, 1/2 kg de puré de patatas, ajo, 1 huevo, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone a cocer el bonito, cebolla y tomate con agua 30 minutos, se desmenuza el bonito, se deja aparte y se echa caldo, se preparan las almejas al vapor, unimos el caldo colado y el puré de patatas, se mezcla con el bonito y las almejas, se hace una mahonesa y se le echa al final.

Marta Teresa Ramos
Málaga

FILETES DE BONITO CON ALCAPARRAS

Ingredientes:

Bonitos, leche, mantequilla, sal, harina, pulpa de limón.

Modo de hacerlo:

El pescado en filetes se deja en leche, 15 minutos, se seca bien para rebozarlo en harina, se pone la mitad de mantequilla en una sartén y se fríen los filetes 5 minutos, añadir un poco de sal y cuando estén fritos colocarlos en un plato, en una cazuela se pone el resto de la mantequilla y se deja que se deshaga, se añaden las alcaparras y la pulpa de limón, cuando hierva se esparce, por filetes.

**Paqui Moreno del Pino
Porcuna (Jaén)**

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, calabacines, pimientos, puerros, zanahorias, cebolla, vino blanco, mantequilla, sal.

Modo de hacerlo:

Se cortan las verduras en dados, se limpia el bonito de piel y espinas y se corta, se pone en una sartén con mantequilla y se saltea, se saca y se deja cerca del fuego, se echa la cebolla y se deja hasta que esté transparente y se rehoga el resto de la verdura, se moja con vino y el caldo de la cocción de la piel, se añade el pescado y se deja cocer todo durante unos minutos.

**Paquita Pontes Gómez
Madrid**

BONITO CON ALUBIAS

Ingredientes:

Bonito en conserva, alubias, cebolla, vinagreta, perejil.

Modo de hacerlo:

Se lavan las alubias en agua fría, se pella y pica la cebolla, se agrega junto con el perejil en una ensalada, rociar con vinagreta bien condimentada con sal y pimienta, mover el recipiente hasta que todos los ingredientes estén bañados, escurrir el bonito desmenuzarlo y agregar la ensalada.

**Maratano González López
La Coruña**

MARMITACO DE BONITO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, 1 kg de patatas, cebolla, pimientos, chorizos, ajos, tomate, puerro, zanahoria, pimiento verde, mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito, se prepara un caldo con los restos del bonito, tomate, puerro y zanahoria, se pone en una cazuela el aceite con ajos, cebolla picada y se deja 45 minutos a fuego lento, patatas y caldo, se pasa por el chino y se sazona, se da el último hervor con el bonito incorporado.

**Mercedes Baches Pérez
V. Nueva de Serena (Badajoz)**

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, pimientos, tomates, dientes de ajo, limón, aceite, perejil, laurel, tomillo, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Juntar el bonito con el ajo y sazonarlo con sal, colocarlo en una cazuela de barro con aceite, taparlo y que cueza a fuego lento 10 minutos, en el mismo aceite rehogar los pimientos y las hierbas. En una sartén preparar una salsa con tomate, ajo y perejil. Une todo el bonito con el tomate y los pimientos, tapándolos que cueza hasta que todo esté muy tierno. Servir rociado con zumo de limón.

Marisol Pascual Ramos
Palencia

BONITO EN FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, tocino, huevo, pimienta, vino, leche, sal, pan rallado, zanahoria, mahonesa y tomate.

Modo de hacerlo:

Se Tritura el tocino y el bonito, se mezclan con huevo, pimienta, vino, leche y sal. Bien mezclado todo se divide en dos, se extiende la masa y se untá con aceite y pan rallado, se pone bonito y zanahoria cocida. El resto del bonito se cuece al baño maría y después se sirve con mahonesa y tomate, a gusto.

Francisca Padilla Gómez
Madrid

BONITO A LOS AROMAS

Ingredientes:

Bonito, perejil, albahaca, tomillo, romero, salvia, ajo, vino blanco, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Una vez que está limpio el bonito, se enharina. Las hierbas se pican finas, y el ajo también, se fríe todo a fuego lento con aceite. En una cazuela se ponen las rodajas de bonito y se doran por los dos lados, añadir el vino, sal, pimienta y junto a la salsa se prosigue la cocción hasta que el vino se haya consumido.

Isabel Díaz Alvarez
Avilés (Oviedo)

BONITO EN ESCABACHE

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajos, laurel y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito un poco y se pasa a una cazuela, en el aceite de freír el bonito se echan los ajos, laurel y vinagre y se pone al fuego. Se bate bien y se echa por encima del bonito antes de comerse debe estar unos días en la nevera.

Casimira García
Getafe

BONITO MENORQUINO

Ingredientes:

Bonito y almendras tostadas.

Modo de hacerlo:

Cocemos el bonito en un trozo con agua, sal, pimienta, cebolla, ajo y vinagre. Calentamos el aceite en una sartén y rehogamos las almendras, el perejil, harina de maíz y el azafrán, lo retiramos añadiendo unas gotas de limón, escurrimos el bonito y lo cubrimos con la salsa.

Esther González Nicolás Criado
Madrid

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, ajo, aceite y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Freír los ajos, pasar el bonito por harina y se coloca en la cazuela, cubrir con la salsa de tomate y se sirve. Puede agregarse guindilla.

Vicenta Bueno y Calvo
Zaragoza

BONITO A LA PROVENZAL

Ingredientes:

Bonito, aceite, perejil y migas de pan.

Modo de hacerlo:

Cuézase el bonito. En la fuente de gratinar, con aceite y perejil, cúbrase con migas de pan y meterse al horno.

Nati González Pérez
Burgos

BRAZO DE GITANO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento morrón, mahonesa, perejil, sal y patatas.

Modo de hacerlo:

Sazonar las patatas y se escachan. Extender en un paño húmedo y en el centro ponemos todos los ingredientes ya mezclados. Enrollados y mezclados con la mahonesa y el pimiento morrón lo metemos a la nevera y se come frío.

Poly Alemán Mediara
Hoya la Plata (Las Palmas)

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito, orégano, vinagre, sal, leche y harina.

Modo de hacerlo:

Cortar un bonito, desangrar bien, poner en fuente con orégano, vinagre y sal. Tiene varias horas en esta salsa. Colocar en una fuente con leche. Se harinan y se fríen.

Ernesto Cienfuegos Rodríguez
Sevilla

BONITO AL ROLLO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevos, aceite, sal, migas de pan, harina y tocino con jamón.

Modo de hacerlo:

Se limpia, se deshará o se picará, se agregarán cebolla, perejil, ajo, tocino, todo muy picado, migas de pan deshecha, un poco de pimienta, canela, nuez moscada, dos huevos batidos y la sal necesaria, se mezcla y se dora en abundante aceite. Se fríe cebolla, harina, se añade agua, se sazona de sal y se echa sobre el rollo.

Conchi Tormos Orenes
Molina de Segura (Murcia)

BONITO FRITO**Ingredientes:**

Bonito, ajo, perejil, pan rallado, 1/2 vaso de vino blanco y aceite de oliva crudo.

Modo de hacerlo:

Tienen que ser las faldas del bonito, se lava el bonito y se untan con ajo, perejil y pan rallado, se mete al horno sobre 15 minutos, se le pone el aceite y un poco de vino blanco y ya está.

Alejandra Hernández
Burgos

ALBONDIGAS DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, huevos, salsa de tomate, pimientos asados, pan rallado, pimienta, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Se pelan y se cortan las cebollas en trozos menudos y se ponen a cocer en una cacerola con abundante aceite, una vez que esté muy bien cocida, pero sin dorar, se escurre de aceite y se deja enfriar, añadir el bonito, pan rallado, huevos, pimienta y sal. Todo esto se amasa mucho y se hacen las albóndigas rebozándolas por harina y friéndolas, pasándolas a una cazuela de barro. Hervir.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

EMPANADILLAS DEL NORTE AL SUR**Ingredientes:**

Lata bonito, queso cremoso, cebolla, tomates, paquete de empanadillas.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla muy fina y se fríe con fuego lento, se rallan los tomates y se añade a la cebolla, una vez hecho el sofrito se añade queso y bonito desmenuzado, se preparan los discos de las empanadillas y se rellenan. Se frie con aceite de oliva. Se pueden acompañar con toda clase de ensalada.

Concha Rodríguez de Castro
Granada

BONITO AL LIMON**Ingredientes:**

Bonito, perejil, ajos, limón y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una bandeja de horno, cortado en rodajas, se espolvorea con pan rallado, con el perejil, ajos machacados, a ésto se le agrega también el limón y un poco de agua, se mezcla bien y se agrega el bonito, se mete en el horno durante 30 minutos.

Inmaculada Costa Rodríguez
Las Palmas

CAZOLETA DE NAZARET**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, almendras, ajo, pan frito y pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Poner en una sartén aceite, freír el pan y las almendras, cuando estén doradas se aplastan, a continuación se fríe la cebolla, colocar el bonito, añadir caldo y agua, dejar a fuego lento, añadir las almendras machacadas, al retirarlo del fuego se añade el pan, retirar el fuego y servir adornado con el pimiento morrón.

Isabel Guillén
Madrid

BONITO EN ADOBO**Ingredientes:**

Bonito, sal, orégano, ajo y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, en un mortero se pone sal, orégano, ajo, un poco de vinagre y se machaca, después se echa vinagre y agua y se mueve, esta salsa se vierte sobre el bonito, cuando esté y haya tomado el aliño se enharina y se fríe.

Asunción Jurado
Córdoba

BONITO AL COÑAC**Ingredientes:**

Bonito, harina, ajo, coñac, tomate, crema de leche, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Separar el bonito en dos, para eliminar mejor la piel y la espina, sazonarlo, pasar por har-

na y freír a fuego fuerte, echar el ajo picado, cuando tome color, rociar con el coñac, agregar el tomate concentrado y la nata fresca, echar esto sobre el bonito y ponerlo a cocer hasta reducir la salsa, espolvorear con perejil picado, se sirve acompañado de patatas al vapor.

Carmen Cabaleiro Sánchez
La Coruña

BONITO EN ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, vino blanco, vinagre, harina, aceite, aceitunas, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Pon en maceración los filetes de bonito, en una ensaladera con vino, vinagre, ajos picados, aceite, tomillo, perejil, sal, déjalo una hora por lo menos. Escúrrelo bien y rebózalo con la harina, pica aceitunas para añadir al caldo de maceración, ponlo al fuego para que se reduzca a la mitad. Fríe el bonito, colócalo en una fuente y riégalo con la salsa hirviendo.

M. José Romera Morales
Torrenueva (Granada)

ENSALADILLA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, requesón, zumo de limón, perejil, zanahorias y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar las zanahorias, pelarlas y cocerlas, picarlas muy menudas, pasar el requesón por el chino. Escurrir el pescado, guardando el líquido de la lata, desmenuzarlo y mezclarlo con el requesón, añadir la zanahoria, el zumo de limón, perejil, sazonando la ensaladilla, ponerla en una fuente y meterla en el frigorífico hasta que haga falta.

M. González López
El Ferrol (La Coruña)

BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

Bonito, arroz, aceite, huevos, azúcar y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Sacar la cabeza, cola y espinazo del bonito, cocer con agua y sal o arroz; asar el bonito, cocer aceite y se deshaga con unas yemas de huevo, azúcar y vino blanco, y al tiempo de servirlo se les echará alguna que otra cucharada por encima.

Mercedes Baches Peraz
Villanueva de Sigena (Huesca)

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimientos verdes, cebollas, ajos, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, en la sartén con aceite, hacer junto con los ajos, la cebolla, sin que

llegue a dorarse, añadir los tomates, pimientos verdes hasta que se hagan, una vez hecha la cebolla y sazonada con sal y pimienta, se añade el bonito crudo y sazonarlo, dejar guisar.

Carmen Riera
Benimaurell (Alicante)

BONITO REBOZADO

Ingredientes:

Bonito, sal, harina, huevo y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se trocea, se le echa sal, se pasa por harina, se aplasta un poco y se reboza con huevo, todo ésto lo ponemos en una cazuela que de antemano habremos puesto tomate.

Josefina Billalabeitia
Munguía

BONITO CON PIPIRRANA

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimiento, cebolla, sal, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Se sazona el trozo de bonito con sal y se pone al horno y una vez cocido se corta en filetes y se pone en una fuente ovalada. Se pica el tomate, el pimiento, cebolla, todos estos ingredientes, se sazonan con sal y vinagre, se vierte encima y ya está listo para servir.

M. Inmaculada Sánchez Rodríguez
Villanueva Mesías (Granada)

ENSALADA DE BONITO

Ingredientes:

Patatas, bonito, lechuga, tomates, anchoas, aceitunas, cebolla, ajo, perejil, huevo, limón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas, se riega con la mezcla de vinagreta hecha con aceite, zumo de limón, sal y especias, adornar con lechuga, escarola, tomates, bonito, cebolla, aceitunas, ajo, huevo cocido, etc. Regándolo con la vinagreta, puede colocarse a gusto en la fuente.

Loli García Garrido
Pinto (Madrid)

TORTILLA DE HARINA, BONITO Y TOMATE

Ingredientes:

Harina, sal, ajo, perejil, pimienta molida, aceite, tomates, huevos y bonito.

Modo de hacerlo:

Batir los huevos y se junta poco a poco con la harina, después añadimos el ajo, pimienta y perejil, picar el bonito y mezclar con la masa, freír a continuación.

M. Luisa Fernández Villanueva
Antequera (Málaga)

BONITO A LA BRASA

Ingredientes:

Bonito, panceta, ajo, aceite, sal, perejil, vino blanco y pimientos.

Modo de hacerlo:

Quitar la piel al bonito, machacar ajo, perejil y sal, con lo que luego se frotará el bonito, rociar con vino blanco y con una capa de aceite, se deja hacer hasta que esté dorado, colocar tantas lonchas de panceta como de bonito y se echa sobre el bacon, adornarse de pimientos.

María P. Bustos Fajado
La Coruña

BONITO AL ENEBRO

Ingredientes:

Bonito, vaso aceite, cebollas, sal, enebro, copa coñac y pimienta.

Modo de hacerlo:

Pela y pica la cebolla muy menuda, se sofrié y cuando esté dorada, se añade el coñac, las bayas de enebro y un poco de sal, pimienta, aparte se sofrié el bonito, preferible que sea en una rodaja, dándole vueltas y vueltas, ponlo en una cazuela de barro, pasa por el pasapuré la salsa y échalo sobre el bonito y déjalo un poco en el horno.

M. Rodríguez
Móstoles (Madrid)

BONITO A LA CATALANA

Ingredientes:

Bonito, tomates, hierbas aromáticas, cebolla, aceite, ajo, aceitunas negras, limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela al fuego se pone aceite, cebolla, tomates, las hierbas y se sofrié 10 minutos, después se añade el bonito cortado en rodajas y se deja cocer 20 minutos, por último se añaden las aceitunas y el zumo de limón y se deja cocer unos minutos más.

M. Dolores Ubed
Barcelona

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, jamón, tocino, sal, agua y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se escama el bonito, con una aguja de mechar se hacen agujeros a los que se va poniendo tocino y jamón, se sazona y se pone en una cacerola, se cubre de tiras de tocino y se añade agua y vino blanco dejándolo cocer. Una vez frito se parte en lonchas.

Carmen Guerrero
Sevilla

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, cebolla picada, alcaparras, perejil picado.

Modo de hacerlo:

Se pone el pescado partido en 6 trozos en una cacerola, ajo, perejil, laurel, zumo de limón, sazonar con sal, pimienta, cocer 5 minutos, una vez frito, se escurre, en un tazón se mezcla el aceite con vinagre, cebolla, alcaparras, perejil, sal, pimienta blanca, se mezcla y se vierte encima el pescado puesto en una fuente después de bien escurrido, se dora con medias rodajas de tomate.

N. Paz Bernal Ortega
Salamanca

CONCHAS DE BONITO MEDIO LUJO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, sal , mahonesa y estragón.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito con sal, quitar piel y espina, una vez cocidos se desmenuza, coger unas conchas de cristal y se echa este bonito junto con un poco de mahonesa, una vez rellenas las conchas se cubren de mahonesa y ya están listas.

M. Soledad Gómez de Herrera
Linares (Jaén)

BONITO CON ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, jerez, aceitunas deshuesadas, ajos, sal, pimienta y laurel.

Modo de hacerlo:

Dorar el bonito en el horno añadiendo los ajos machados, una vez dorado se rocía con jerez y se deja cocer hasta que la salsa se reduzca, añadir el laurel y las aceitunas cortadas en rodajas, sazonar con sal y pimienta y se deja cocer 10 minutos.

M. Isabel González
La Línea (Cádiz)

BONITO GUISADO

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, laurel, ajos y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Limpiar y partir en rodajas y lo ponemos en una cazuela con aceite, vinagre, laurel, ajos y pimienta negra, se deja cocer hasta que se haga una salsa.

Rosario Díaz Sánchez
Granada

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, laurel, ajos, vinagre, pimentón, orégano y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se corta en trozos no muy gruesos y se deja dos o tres horas, se machacan los ajos, orégano y laurel, se añade vinagre y pimentón y se deja seis o siete horas, pasado este tiempo se frie con el aceite muy fuerte.

María Rodríguez Ortiz
La Línea de la Concepción (Cádiz)

CUAJADA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, tomate triturado, mantequilla, manteca, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezclar todo y se mete al horno unos 40 minutos, cuando esté frío se cubre con mahonesa y se adorna con variantes y pimientos morrones.

Carmen Moreno Carreño
Murcia

SALSA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceite, perejil, caldo de pollo y sal.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito y rehogar a fuego lento con aceite y perejil, añadiendo un poco de caldo de pollo, sazonar con sal y dejar cocer 5 minutos.

M.ª Carmen López
El Ferroí (La Coruña)

BONITO ASADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, vino blanco, aceite, laurel, sal y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Limpiar los bonitos, se les quita la raspa, ponerlos abiertos en una cazuela, se le va poniendo la cebolla hecha rodajas muy finas, el laurel, sal, aceite, vino y pimienta. Dejar a fuego lento durante una hora.

Antonia Caba Morón
Illcora (Granada)

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, huevo, tomate, pimientos asados, pan rallado, pimienta, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Cocer la cebolla con mucho aceite. A la cebolla ya fría añadir el bonito, pan rallado, huevos, pimienta y sal. Amasar y hacer las albóndigas, rebozándolas seguidamente yriendo. Cocer con la salsa de tomate y los pimientos unos 15 minutos.

Sofia Marín Ucieda
Madrid

BASTONCILLOS DE BONITO DEL NORTE**Ingredientes:**

Mantequilla, harina, leche, bonito, huevo, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Hacer una bechamel con mantequilla, harina y leche, añadir el bonito desmenuzado y mezclado con sal, huevo y pimienta. Extender la masa en una capa de 3 cm. Cortar en tiras y freír.

M.^a Angeles Valdés García
Valladolid

BONITO EN ADOBO**Ingredientes:**

1 bonito, dientes de ajo, una cucharada de café de orégano, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se machaca el ajo, la sal y el orégano, se mezcla con agua en un cuenco donde antes se ha puesto el bonito limpio y en rodajas. A las 24 horas se saca, se reboza en harina y se fríe.

M.^a Catalina Sánchez
La Solana (Ciudad Real)

TARTA DE BONITO A LA ASTURIANA**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajos, perejil, huevos duros, espinacas, sal, pimienta, sidra, harina y hojaldre.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito quitando las espinas y la piel, se fríe la cebolla, ajo y perejil, se cuecen las espinadas y después se añade al frito, se echa sal, pimienta blanca, la sidra, harina, los huevos y algo de caldo. Para la tarta se extiende el hojaldre, se hace una circunferencia, se coloca en una fuente de horno y se coloca una capa de lo anterior, y encima el bonito, después huevo y queso.

M.^a Luisa García
Gijón (Oviedo)

SOPA DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, tomate y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se lavan trozos de bonito, se pone en una cazuela con tomate un poco pasado, una cebolla en crudo y se tapa y se deja cocer.

**Paquita Martínez
Pamplona**

BONITO EN SALSA**Ingredientes:**

Bonito, harina, aceite, ajos, perejil, tomate, sal y pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Una vez limpio el bonito, se corta en rodajas finas, se pasan por harina y se fríen. En el aceite que ha quedado se fríen ajos picados, perejil y tomates, enseguida se le añade un poco de agua y pimienta molida, se rectifica de sal y se envuelven los trozos de bonito. Se deja hervir hasta que haya absorvido toda el agua.

**Rosa M.ª Martínez
Aliaguilla (Cuenca)**

BONITO EN MARMITACO**Ingredientes:**

Cebollas, tomates, guisantes, ajos, aceite, patatas, laurel, pimienta, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se pone al fuego el aceite y la cebolla, se dora un poco y se añade bonito cortado a trozos, se rehoga bien, se añaden los ajos y el perejil, se echan los guisantes, las patatas cortadas en trozos y el pimiento, se añade una hoja de laurel, se sazona de sal y pimienta y se deja cocer lentamente una hora. Se agrega pan tostado.

**Blanca Muñoz Pizarro
Valencia**

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, tomate, pimientos verdes, ajo, cebolla, aceite, agua, laurel, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Colocar al fuego una cacerola con el aceite. Freír los pimientos en tiras echando a continuación la cebolla picada con el ajo y los tomates sin piel ni pepitas, agregar el bonito con el perejil picado y demás especias, añadir el agua y tapar la cacerola cociéndolo 12 minutos. Retirar la cacerola del fuego cuando la salsa esté espesa.

**Estela M.ª Saavedra
Las Palmas**

ENSALADA DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, tornillos, huevos cocidos, remolacha, aceitunas de anchoas, cebolla, sal, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Cocer, limpiar y trocear el bonito. Cocer los tornillos y mezclar con los ingredientes. Si se quiere suprimir el aceite y vinagre por mahonesa.

M.^a Lola León Morales
Las Palmas

BONITO ESTOFADO**Ingredientes:**

Cebolla, ajo, perejil, hojas de laurel, pimienta, aceite, vinagre y bonito.

Modo de hacerlo:

Se hace todo despacio a fuego lento y se puede dejar de un día para otro.

Consuelo Pérez Arellano
Zaragoza

FILETES DE BONITO**Ingredientes:**

Filetes de bonito, ajos, sal, perejil, limón, huevos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Ya sean fritos o empanados a gusto, los filetes sin piel ni espinas, se aliñan con ajos picados, sal, perejil y zumo de limón, se deja para que tome el aliño y luego o se fríen o se empanan con huevos y pan rallado.

Aurora Borja
Sevilla

TORTILLA DEL BONITO**Ingredientes:**

Huevos, bonito, pan, remolacha, leche, perejil, aceite, sal, anchoas y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito y enrollar la migaja de pan deshecha y el perejil junto con los huevos, para preparar un tortilla colocarla en una sartén grande untada de mantequilla a fuego lento y agregar las anchoas sin espinas y desmenuzadas, juntarlas con la mantequilla para formar la salsa.

María Sánchez Hernández
Cáceres

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, tomate y ajo.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla y los ajos, añadir el bonito y encima del bonito el tomate. Se deja cocer a fuego lento.

M.^a del Carmen Sobrechero
Madrid

MARMITAKO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebolla, pimientos verdes, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela el aceite y la cebolla, rehogar y añadir los pimientos verdes y el perejil, dar una vueltas y añadir las patatas, cubrir con el caldo de cocer las espinas del bonito y se cuece todo hasta que las patatas estén casi hechas, añadir el bonito y sazonarlo. Tener al fuego y servir.

Ana Miguel de Moz
San Sebastián (Guipúzcoa)

BONITO DEL NORTE A LA CARTAGENERA

Ingredientes:

Bonito, lechuga, tapenas, caviar, bechamel, pimientos morrones y olivas.

Modo de hacerlo:

Asar el bonito. Verter sobre él la bechamel. Se pone alrededor la lechuga, el caviar y las aceitunas.

Angeles García Conejero
Cartagena (Murcia)

ARROZ CON BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomates, ajo, pimientos, guisantes, laurel, azafrán, caldo de pescado y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar y trocear el bonito. Freír los pimientos, ajo, tomates y laurel, cuando esté hecho lo trituramos, lo volvemos a cocer y añadimos el caldo, removemos y añadimos el bonito espolvoreado de pimienta, guisantes, azafrán y caldo de pescado. Cocer 10 minutos y echar el arroz.

M.ª Teresa Castro Rojas
Ibiza (Baleares)

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, ajo, perejil, tomate, sal, pan mojado, aceitunas, laurel, cebollas y zanahorias.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito y mezclarlo con huevo, ajo, perejil, sal, pan mojado, aceituna y huevos duros. Se hace el rollo y se unta de harina friténdolo. Poner a cocer con cebolla, zanahoria, tomate, laurel y vino blanco. Servir cortado en rodajas.

Modes Blas Hernández
Madrid

BONITO PARA APERITIVO

Ingredientes:

Bonito, sal, cebolla, pimienta negra y aceite.

Modo de hacerlo:

Se coje una rodaja de bonito, se le pone sal y se asa a la plancha. En un tarro de cristal se pone cebolla en tiritas muy finitas mezcladas con trocitos de bonito, se añade bastante pimienta negra y se cubre con aceite de oliva. Se deja en maceración bastantes días y dura mucho.

Basi Sobriano
Madrid

TARTA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito de lata, nata líquida, nata espesa, huevos, mostaza, limones y perejil.

Modo de hacerlo:

Forrar un molde de rosco acanalado para tarta con 175 grs. de masa quebrada, condimentada con una cucharada de perejil y colocarlo en una bandeja de horno. Pinchar la masa por todas partes. Hornear 10 minutos. Añadir el bonito desmenuzado a la mezcla anterior y echarlo en el fondo de la tarta. Hornearlo durante 20 ó 25 minutos, hasta que esté dorado.

M. González López
El Ferrol (La Coruña)

BONITO FRESCO ASADO

Ingredientes:

Bonito, anchoas, vinagre, aceite, sal, pimienta, perejil, cebollas y dientes de ajo.

Modo de hacerlo:

Se mezcla un trozo del bonito con anchoas, se le mete en la grasa rociándolo bien con vinagre y aceite, se espolvorea con sal, pimienta y perejil, poner a su alrededor algunos trozos de cebollas y dientes de ajo y meter al horno para que se asen a fuego moderado.

Poveda Carina
Villena (Alicante)

BONITO A LA PROVINCIANA

Ingredientes:

Bonito, aceite, limón, vino blanco, moluscos, ajos, tomates y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpio el pescado se pone en una tartera, se rocía con aceite y se sazonan con sal. Se pone unos minutos al horno.

Blanca Arénal Lizarbe
Pamplona

BONITO EN SU JUGO

Ingredientes:

Bonito, margarina, vino blanco, caldo de pescado, cachelos y patatas.

Modo de hacerlo:

Bonito en un trozo se limpia y se sala, después se untá con margarina, se deposita el bonito y se mete al horno dejándose un poco y dándole una vueltas, añadiéndole un chorrito de vino blanco, coñac y un poco de caldo de pescado. Le pongo unos cachelos y le echo por el bonito y las patatas el jugo.

M.^a Rosa González
Gijón

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla y tomate.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito, aparte se hace una salsa con cebolla y tomate y se le añade al bonito, también se puede añadir el tomate solo al bonito fresco.

Manolita Rubín Costales
Villaviciosa

BONITO EN ROLLO**Ingredientes:**

Bonito, tomate, cebolla, ajo, pimiento, huevos, harina, pan rallado, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Con el tomate preparar salsa, el bonito limpio, se pica, los ajos muy picados, mezclar con la cebolla, un tomate y pimiento, se añaden los huevos batidos y pan rallado, con ayuda de la harina se forman dos rollos, friéndolos en aceite, se colocan en la cazuela y se cubren con la salsa caliente, dejándolo guisar 30 minutos, se pueden dejar así o se pueden partir en rodajas.

M. Dolores Pérez Ruiz
Madrid

BONITO A LA HAMBURGUESA**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, ajos, cebolla, perejil, champiñones, sal, pimienta, vino blanco y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Bonito colocar en fuente que vaya al horno, poner mantequilla, ajos, cebolla, perejil, champiñones, se le pone por encima perejil, champiñones, se le pone por encima perejil picado, sazonar con sal y pimienta y se pone al horno a fuego lento, regar durante la cocción con un vaso de vino blanco y aplicar pan rallado y unas bolitas de mantequilla por encima y se pone a gratinar, regar con la salsa.

Adela Martínez Martínez
Cartagena (Murcia)

BONITO DEL PESCADOR**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, pimientos verdes, salsa de tomate y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner en cazuella aceite, bonito, cebolla, pimientos verdes, todo bien picadito, dejar hacer despacio, añadir las rajas del bonito, se hace. Damos la vuelta al bonito y seguimos moviendo la cazuella, poner la salsa de tomate encima, tapar la cazuella, se retira del fuego y queda el bonito sabrosísimo.

**Consuelo Ruiz Julian
Valladolid**

SALSA DE BONITO**Ingredientes:**

Tomate, pimiento, cebolla, aceite, champiñones, pimienta, laurel, bonito, almejas, perejil y huevos

Modo de hacerlo:

En una cazuella se pone aceite, cuando esté frito, echa una cebolla cortada, tomate, pimiento, champiñón y dejar freír, echar agua, laurel, pimienta, cuando hierva se le echa el bonito y las almejas, picar el perejil y los ajos, echar agua, después echar unos huevos y cuando se cuajen se puede servir.

**Patro Martinez
Alcorcón (Madrid)**

BOLITAS DE BONITO A LA BECHAMEL**Ingredientes:**

Bonito, laurel, cebolla, ajo, harina, leche y aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito, destripar, poner en cazuella, cocer con laurel, ajos y la cebolla y sal, cuando está frío desmenuzar y se dejan en un plato. Después se prepara la bechamel, se ralla media cebolla, se pone aceite en la sartén y se dora la cebolla y se le agrega harina sin dejar de remover, si está muy espeso se puede añadir leche, y seguido las migas de bonito. Verter en fuente.

**Maruja Coll Crespo
Requena (Valencia)**

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, tomates, almejas, guisantes y un vaso de agua.

Modo de hacerlo:

Se hace un sofrito de cebolla y tomate, se le añade coñac, una vez dorada la cebolla se deja cocer unos minutos, a esto se añade el bonito crudo, las almejas, se ponen al vapor y una vez abiertas se añaden al pescado, y también los guisantes previamente cocidos, dejar cocer todo ello durante 10 minutos, se sirve caliente.

**M. Teresa Casado
Toledo**

BONITO RELLENO

Ingredientes:

Bonito, gambas y huevos cocidos.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, rellenar de picadillo de jamón, aceitunas, huevo cocido y pimienta, se añaden gambas y pimiento, se sazona en sal, se cierra el bonito, se envuelve con un paño frío y se ata. Cazuela con agua, freír manteca, jamón picado con perejil, ajo, pastilla de caldo, harina, cuando el bonito se ha cocido se retira el paño, adornar con huevo cocido.

**Josefina García Sánchez
Melilla**

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, patatas y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito, cocer las patatas y se hace con mantequilla y sal un puré, adornar el bonito con una churrera si se puede y las aceitunas negras.

**Soledad Núñez
Baracaldo (Vizcaya)**

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, vino, nuez, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla, cortar el bonito a trozos y se introduce en la cazuela con la cebolla, se le añade el vino, un raspado de nuez, pimienta y sal, se deja cocer y se sirve.

**Gloria de la Vega Queto
S. Fernando (Cádiz)**

PUDING DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, sal, pimienta, aceituna, vino blanco, huevo, aceite y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Picar bonito con un ajo y perejil, sal, pimienta y aceitunas, medio vaso de vino blanco y huevo batido, se cubre con salsa de tomate, se mete al horno, hasta que al introducir una aguja de media en el puding salga limpia, servirlo.

**Amparo Rico Ruiz
Pamplona (Navarra)**

CROQUETAS DE MI BISABUELA

Ingredientes:

Cebolla, huevo, bonito, ajo, perejil, leche, sal, harina, gofio y aceite.

Modo de hacerlo:

Sofreír la cebolla y el ajo, se pica el perejil, se añade la leche, sal y dejamos hervir, luego la harina, el gofio y el bomito hasta hacer una masa dejándose enfriar y después se hacen unas croquetas rebozándolas y enfriándolas.

M. Luisa Peña Galván
Valdesequillo

BONITO A LA PIMIENTA**Ingredientes:**

Patatas, cebolla, pimiento, ajo, pimenta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se corta en rodajas las patatas, se parte una cebolla, el pimiento; un tomate, se machaca un ajo con la pimienta, el bonito en rodajas, se le echa un buen chorro de aceite y se pone a la lumbre 20 minutos.

Rosi López Arroyo
Jaen

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Falda de bonito, sal y tomate.

Modo de hacerlo:

La falda del bonito cortada a lo largo, se limpia, se le da sal, y se asa a la parrilla dándole vuelta para que se dore por todas partes, puesta en la fuente, se le echa la capa de tomate que lo cubra.

M. Luisa Benito
Bilbao

BONITO CON ZANAHORIAS**Ingredientes:**

Bonito, zanahorias, cebolla, tomillo, perejil, laurel, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Pelar las cebollas y las zanahorias, luego lavarlas y cortarlas en rodajas, lavar el tomillo, perejil, laurel, atar estas hierbas juntas, poner a calentar, se sazona el bonito con sal y pimienta y ponerlo a dorar por los dos lados, cuando el bonito esté bien dorado, se retira y se dora la cebolla en el mismo aceite, colocar de nuevo el bonito sobre la cebolla.

Teresa Arribas
Madrid

BONITO EN SALSA ROJA**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, pimiento, chorizo, ajos, caldo, sal, pimienta, perejil, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Se remojan los pimientos sin semillas en agua caliente, se pican y se pelan las cebollas, ajos y se frién con un vaso de caldo y otro de agua, sal, pimienta, perejil, déjalo cocer hasta

que esté muy blanco. Añade la carne de los pimientos a la salsa, el bonito se pasa por harina y se fríe, se vierte la salsa sobre el bonito y se deja cocer durante 15 minutos.

**Cati Romero Buendía
Alhama (Murcia)**

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, vino blanco, agua, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia al bonito, se fríe cebolla a fuego lento y se añade al vino, agua y sal y se deja cocer a fuego lento, se coloca el bonito en una cazuela de barro, se vierte la cebolla con su salsa y se mete en el horno caliente durante 15 minutos.

**María Jesús Espino
Lugo**

BONITO A LA MARINERA

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajos, tomate, perejil, piñones, limón, sal, pimienta, aceite y agua.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito limpio de espinas, se cuece todo a fuego lento y cuando esté, se espesa el caldo con un poco de harina y yema de nuevo batido.

**Concepción Poveda
Villena (Alicante)**

BONITO CON PISTO

Ingredientes:

750 grs de bonito, 1 berenjena, 1 calabacín, ajo, sal, 2 pimientos, 1 kg tomates, perejil, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se cortan todos los ingredientes en trozos pequeños, se ponen a freír en una sartén. En otra sartén se fríe el bonito, se mezcla todo y se deja cocer unos minutos, se deja reposar 24 horas.

**Conchita Reig Pastor
S. Vicente Raspeig (Alicante)**

BONITO A LA INDIANA

Ingredientes:

Bonito, anchoa, vino, zanahoria, curry, cebolla, aceite, tomate, azafrán, azúcar, limón, tomillo y pimienta.

Modo de hacerlo:

Trocear anchoas e introducirlas en cortes del bonito. Pon el pescado en recipiente ancho. Agregar el tomillo, el laurel, la sal y la pimienta. Cubrir con vino blanco. Dejar macerar. Lavar zanahoria y cebolla. Calentar aceite, agregar el picadillo de verduras. Sofreir y agregar toma-

tes. Espolvorear con curry, azafrán y pimienta. Escurrir bonito, echar sartén; rehogar, agregar líquido y azúcar. Tapar y cocer.

Ana M^a Pérez
Santurce (Vizcaya)

PANECILLOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, panecillos redondos, cebolla, ajo, tomates, pimiento morrón, mantequilla y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiarlo. Se fríe la cebolla, el ajo y los tomates, dejándolos media hora, después añadimos el bonito. Le quitamos la parte de arriba a los panecillos y los vaciamos, quitándole el migajón, ponemos un poco de mantequilla, rellenándolos del frito que hemos hecho, procurando que escurra bien el aceite. Untamos una fuente de mantequilla, ponemos los panes y encima pimiento morrón.

M^a Teresa Castro Rojas
Ibiza (Baleares)

PISTO DE BONITO

Ingredientes:

Cebollas, pimientos, tomates, calabacín, perejil, bonito, aceite, sal y pan.

Modo de hacerlo:

Escaldar los tomates, exprimir el agua, quitar las pepitas, cortar en tiras los pimientos. Lavar los calabacines, pelar las patatas y cortar a dados. Poner aceite en cazuela, echar cebolla, pimiento y laurel. Mover hasta que esté tierno. Añadir los calahacines y los tomates. Cocer a cocción tapado, sazonar con sal. Freír las patatas, servir, añadir el bonito y las patatas. Se sirven acompañado de costrones de pan.

Manuela Paz Santos
Madrid

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomates, aceite, laurel, ajo, cominos, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Se pica el tomate y se pone en un cazo con agua, laurel y cominos bien machacados, se deja cocer y se pasa por un colador. Se fríe la cebolla y los ajos. Se coloca el bonito extendido en el cacharro del horno, se le pone encima la cebolla y el ajo frito, a continuación el tomate. Se mete al horno.

Francisca I. Herrera Herrera
Algeciras (Cádiz)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, salsa de tomate y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito, se escurre y se le quita las espinas y la piel. Se batén tres huevos y se mezclan con el bonito desmenuzado. Se sazona y se añaden unas cucharadas de salsa de tomate, para darle color y una poca mantequilla derretida, para suavizar. Después de bien mezclado, se vierte en un molde untado de mantequilla y espolvoreado de pan rallado. Se cuece en el horno.

Elisa Fernández Porras
Sevilla

BONITO AL HORNO**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, tomate, harina, sal, leche, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

El bonito se le da una vuelta en la sartén con aceite. Con la cebolla, la harina, la clara de huevo picada, la leche y la sal, se hace una bechamel clarita. Se pone en una fuente una capa de bechamel, se coloca el bonito, se echa otra capa de bechamel, el tomate frito y las yemas de huevo ralladas. Se pone al horno 10 minutos.

Luisa Labrado Rodríguez
Salamanca

BONITO FRESCO COSTERA**Ingredientes:**

Bonito, laurel, vinagre, sal, pimentón, ajos, aceite, tomate, almendras y pan frito.

Modo de hacerlo:

Lavar los trozos de bonito con agua fría, secar, sazonar, untar con aceite y envolver en papel de aluminio. Colocarlos en un colador situado sobre una cazuela con agua hirviendo, sin tocar el líquido, cocer al vapor durante 25 minutos, dejar enfriar un poco, desenvolver el papel y poner a hervir en cazuela de barro. Freír a fuego lento los tomates y ajo. Dejar hervir.

Blanca Pardal Dopazo
Pontevedra

BONITO EN ACEITE**Ingredientes:**

Bonito y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone a cocer 3 horas, se deja enfriar y se pela, despues se trocea y se mete en tarros con aceite y se pone todo al baño maría una hora y media.

Nieves Pedroche Alvarez
Porreras (Baleares)

BONITO**Ingredientes:**

Bonito, calabacines, pimentón, puerros, mantequilla, sal, cebolla y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se trocean las verduras y el pescado limpio, se calienta la mantequilla y se saltea el pescado, se añade cebolla y luego el resto de las verduras, se añade el vino blanco y se cuece todo junto media hora.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

BONITO CON COÑAC**Ingredientes:**

Bonito, pimiento, orégano, sal, ajos, cebolla, pimiento, tomate, aceite y coñac.

Modo de hacerlo:

Se coloca bonito en una cazuela de barro, se añade agua, pimentón, orégano, sal y ajo, se deja el bonito en adobo y se saca una hora antes, se añaden 6 cucharadas de aceite, cebolla, pimiento verde, tomate y ajo, se pone al fuego durante 15 minutos. Se quita del fuego y se pone coñac.

Celia Villagra Blanco
Valladolid

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, tomates, cebollas, aceite, ajos y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace un sofrito con el tomate, la cebolla y los ajos finamente picados, luego se cuece el bonito limpio y cortado en rodajas. Se sirve muy caliente y se puede comer con unas patatas sancochadas.

Pepi Lorenzo Santana
Las Palmas

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, tomate, aceite, laurel, ajo, cominos, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Picar el tomate, laurel, cominos y dejar cocer 30 minutos. En una sartén freír la cebolla hasta que se dore, se coloca el bonito extendido en el cacharro, se pone por encima la cebolla, el ajo y tomante, sazonarlo y meter al horno 10 ó 15 minutos.

Francisca I. Herrera Herrera
Algeciras (Cádiz)

BONITO A GUSTO DE PERDIZ**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, aceite, sal, vinagre, pimentón y coñac.

Modo de hacerlo:

En una fuente de barro se pone cebolla cortada en trozos, sobre la cebolla se pone aceite, sal, pimentón, vinagre y luego se añade coñac.

Dolores Castón Borruel
Basbastro (Huesca)

BONITO CON PATATAS**Ingredientes:**

Bonito, tomate, pimiento, patatas, cebollas, ajo, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cortan las patatas y se sazona con ajos machacados en el mortero, se fríe todo en unos minutos y se vierte sobre el bonito para que se escurra y se cuece durante unos 20 minutos. Se vierte todo junto en una fuente.

M.ª Teresa Alvarez Martín
Salamanca

CROQUETAS DE ARROZ CON BONITO**Ingredientes:**

Arroz, lata bonito, sal, pimienta, huevo, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se hiere agua con sal en una cazuela, se echa el arroz. Se deja cocer 20 minutos, se escurre y se deja enfriar, se le echa el huevo y la pimienta, el bonito se escurre y se aplasta con un tenedor, se mezcla bien con el arroz y se moldean en forma de croquetas, se pasan por harina o clara de huevo, se fríen en aceite muy caliente procurando que queden doraditas.

Ana Gutiérrez Abadía
Algeciras (Cádiz)

BONITO A LA CALABRESA**Ingredientes:**

Bonito, tomate, pimientos, cebollas, ajo, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien las rodajas de bonito y se juntan en una sartén con ajo picados y cebolla, añadir pimientos verdes y junto con el tomate se condimentan, se añade el bonito sazonado con sal y pimiento, se deja guisar un cuarto de hora.

Carmen Pérez Fernández
Villanueva de Carrizo (León)

BONITO ESTOFADO**Ingredientes:**

Bonito, tomates, ajos, cebollas, pimiento verde, rebanada de pan, aceite, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Freír los ajos junto con el pan. Limpiar el bonito, ponerlo en una cazuela añadiendo una

cebolla, pimentón, guindilla, perejil y vino, échelo todo a la cazucla, si se quiere puede acompañarse con pimientos morrones salteados con ajo y aceite.

Dolores Tudela Rodríguez
Cazorla (León)

BONITO EN SALPICON

Ingredientes:

Bonito fresco, huevos, lechuga, cebolla, tomate, vinagre, laurel, pimiento y perejil.

Modo de hacerlo:

En agua hirviendo con sal, laurel, media cebolla y unas ramas de perejil se cuece el pescado dejando hervir durante 10 minutos, ya cocido se deja enfriar y se limpia de pieles y espinas picándolo menudo, se coloca en una fuente extendiéndolo pero dejando lugar en los bordes para adornar con la lechuga muy picado, esta salsa se reparte a cucharadas por el pescado.

Dolores Claros Blanco
Madrid

BONITO SECO

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajo, pimentón y sal.

Modo de hacerlo:

Se lava, le quitan las espinas y se pone a macerar con aceite, ajo, pimentón y sal, se tiene en este condimento durante 2 ó 3 días, luego se saca y se cuelga a la intemperie hasta que se seque y ya está listo para aperitivos.

Ana García de Aramírez
Albacete

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, cebolla, alcaparras y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone en una cacerola pescado en trozos y se cubre con agua, se le añade cebolla, ajo, perejil, laurel, limón, sal y pimienta, se deja 10 minutos. En tazón se mezclan alcaparras, aceite, vinagre, cebolla, sal, perejil y pimienta. Se mezcla y se vierte encima del bonito.

Clara Moro
Valladolid

BONITO EMPANADO

Ingredientes:

Bonito, huevos, ajos, perejil y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se le echa sal al bonito. Los huevos, ajos y perejil se Trituran con la batidora y se le echan también los filetes que queden cubiertos, se dejan 4 ó 5 horas, luego se pasan por pan rallado y se fríen en el aceite bien caliente. Se sirven con rodajas de tomate y un poco de mahonesa.

M.ª Rocío Pérez Camacho
Bollullos del Condado (Huelva)

BONITO A MEDIO ESCABECHE

Ingredientes:

Rodajas grandes de bonito, aceite, limón, vinagre, laurel, ajo, perejil, salsa fría y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Quitar la piel al bonito y poner en la cazuela, añadir perejil, aceite, zumo de limón, el diente de ajo, laurel y vinagre hasta que quede cubierto. Poner al fuego y dejar cocer hasta que esté en su punto, en una fuente quitándole la espina y adornarlo con salsa fría y aceitunas.

Teresa Quesada de la Rosa
Córdoba

BONITO A LA CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, apios, limón rallado, mantequilla, azúcar, almendras, zanahorias, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se mezclan cebollas, apio, zanahorias, laurel, limón, sal y pimienta, agregándole también la cerveza para dejarle hervir hasta que espese, 25 minutos al fuego. A la mezcla anterior se le agrega el bonito dejándole hervir hasta que forme espuma, se retira la espuma y se vierten los demás ingredientes y se deja hervir otra media hora más.

Luis Miguel Rico Martínez
El Ferrol (La Coruña)

BONITO CON PIMIENTOS Y ALMEJAS

Ingredientes:

Rodajas de bonito, pimiento verde, cebolla, almejas, dientes de ajo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se pone el aceite, el pimiento verde, la cebolla cortada en trozos un poco grandes y los ajos, se deja que se vaya pasando lentamente, cuando se vea que están medio dorados se incorpora el bonito al que previamente habremos limpiado, cortado en trozos y salado, se deja que se rehogue todo, antes de terminar se dejan unos minutos más y se retira.

María Isabel Sastre
Valladolid

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, tomate, laurel, vino blanco, pimienta, azafrán, aceite, sal y patatas.

Modo de hacerlo:

Se pelan las patatas y se ponen en una cazuela junto con un tomate a rodajas, una cebolla grande, ajo, laurel, azafrán, vino blanco, aceite, sal, y pimienta. Cuando todo esté a medio hacer se echa el bonito y cuando esté todo cocido se aparta y a comer.

Mariana Picón Mina
Los Dolores (Murcia)

BONITO GUIPUZCOANA

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, cebolla, azafrán, pimentón y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se parte el pescado en trozos, se pasa por harina y se fríe en aceite caliente hasta dorarlos. Se rehoga cebolla, se cubre el bonito en una cacerola con la cebolla, se sazona con especias, se añade vino blanco y se deja cocer un ratito a fuego suave.

Teresa García Gutiérrez
Madrid

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, tomillo, orégano, laurel, ajos, sal, pimienta negra, pimentón, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpia y corta el bonito en rodajas, hecho esto colocarlo sobre una fuente o cazuela y déjalo para después, échale el escabeche que se prepara del siguiente modo: pon en una sartén el aceite y rehoga el tomillo, laurel, los ajos y el orégano hasta que los ajos estén dorados, añadiéndole entonces la sal, unos granos de pimienta, una cucharada de pimentón e igual cantidad de vinagre.

Irene Arbizu
Burlada (Navarra)

BONITO CON ALMENDRAS

Bonito, laurel, vinagre, pimentón, ajos, sal, pimienta, almendra, tomate.

Modo de hacerlo:

Lavar los trozos de bonito, en agua fría, sazonar, untar con aceite, poner a hervir en una cazuela de barro durante 15 minutos, en otra cazuela aparte freír a fuego lento los tomates, laurel, ajo, pimienta y almendras, echarla por encima del bonito, agregar el pimiento y después el vinagre, dejar hervir 10 minutos más y servir.

Angeles Gómez Leiva
Aguilar de la Frontera (Cádiz)

PISTO CON BONITO

Ingredientes:

Tomates, berenjenas, calabacines, pimientos, cebolla, bonito, ajos, sal, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se enharina el bonito y se fríe, escurrido se coloca en una fuente. Pelamos y picamos tomates, berenjenas, calabacines y pimientos, todo cortado menudo. Empezamos por echar cebollas y ajos, luego agregamos las verduras, rehogado todo dejar cocer hasta que se espese. Una vez bien hecho y espeso se vierte sobre los filetes de bonito que teníamos fritos. Servimos caliente.

M.^a Angeles Aragón
Gijón (Oviedo)

CONCHAS DE BONITO A LA PARISIEN

Ingredientes:

Bonito, gambas, cebolla, harina, queso, huevo, margarina, sal, pimienta y nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Se hace un caldo y se echa las gambas y la cebolla, se cuela el caldo y con la margarita y la harina se hace una bechamel y se le añade el bonito desmenuzado, sal, pimienta, nuez moscada y cebolla. Meter al horno hasta que se gratinen.

Casimiro García
Getafe (Madrid)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, ajo, laurel, sal, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se pone una raja de medio kilo de bonito en una cazuela con unos dientes de ajo, dos hojas de laurel, una poca de sal, un chorrito de aceite, otro de vinagre y un poco de agua, todo en frío, se cuece lentamente y se deja enfriar.

Balbina de Frutos Vallejo
Segovia

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, pimiento verde, tomate, ajo, cebolla, perejil, vino blanco, aceite, vinagre, patatas y pastilla de caldo.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se echa el aceite y las rodajas de bonito, el pimiento picado, la cebolla, tomates, el ajo, perejil, el vino blanco y el vinagre. La pastilla de caldo se deshace y se echa por encima, se pone a cocer moderadamente y cuando se vea ya pasado se sacan las rajas de bonito con cuidado de no romperlas, la salsa se pasa por el pasapuré. Deje cocer unos minutos.

Blanca García
S. Juan de la Cruz (Oviedo)

BONITO A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes:

Bonito, manteca, cerdo, sal, pimientos, aceite, cebolla, vino blanco, limón y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar y preparar para asar, hacer una pasta a base de finas hierbas, manteca de cerdo, sal y pimienta, se coloca en una fuente para asar y se pone aceite de oliva y una cebolla picada, cuando lleve unos 15 minutos se rocia con limón y se sirve a la mesa en la propia fuente.

Alicia Martínez de Prados
Azuqueca de Henares (Guadalajara)

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajos, laurel, vino y agua.

Modo de hacerlo:

Todo frito se añade vino y se rehoga todo cuando está dorado, se agrega agua y se deja hervir 10 minutos. Se sirve caliente con patatas fritas.

M.^a Reyes Domínguez
Madrid

BONITO EN CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, dientes de ajo, pimientos, nueces, perejil, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pelan los tomates, se pica bien fina la cebolla, perejil, ajos y nueces, todo bien envuelto se reserva. Al bonito se le quita la piel y las espinas y se hace filetes. En una cazuela se pone aceite de oliva y se coloca una tanda de picadillo y otra de bonito, así alternando hasta terminar con los pimientos. Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento 30 minutos.

Sabina González Martín
Alicante

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, harina, pimiento molido, ñora, laurel, aceite, sal, vinagre, agua, ajo, clavillos y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

El bonito se hace rodajas, una vez fritos, en el mismo aceite se fríe una ñora y se saca, en ese aceite se le echa un poco de harina, pimiento molido y las hojas de laurel. Se pone el bonito frito en una cazuela. En la sartén donde está el aceite y los ingredientes se añade un poco de vinagre y se le echa por encima el bonito. Se cuece unos minutos.

Isabel Rubio Díaz
Alicante

BONITO EMPAREDADO

Ingredientes:

Restos de bonito, huevo, pimiento, pan, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se sala y fríen el pimiento, el bonito picado y el huevo. Colocar rebanadas de pan y taparlo con otra, rebozar con huevo batido y freír.

M.^a Lourdes Porqueres
Cabaces (Tarragona)

BONITO EN ROLLO DE MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, huevo, jamón, pimientos, cebolla, leche, vino, mahonesa, pan y ajo.

Modo de hacerlo:

Se pica menudo el bonito y se le echa ajo y vino blanco, se le agregan las aceitunas, pimiento picado, la migas de pan mojada en leche y huevo batido, se pone todo encima de un paño húmedo y con un poco de harina, y se aplasta como una torta y se pone encima tiras de jamón y huevos duros, se envuelve apretado y se coloca en una cazuela con agua, ajo y perejil, 20 minutos vino blanco.

Margarita Lorente
Alagón (Zaragoza)

BONITO DEL QUE YO HAGO**Ingredientes:**

Bonito, sal, aceite y cebolla.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y dividirlo en trozos muy grandes, salarlo y ponerlo en una cazuela con aceite, freír cebolla y echar el bonito antes de que se dore la cebolla.

Casilda Núñez Serna
Burgos

BONITO AL GRATIN**Ingredientes:**

Bonito, aceite, ajo, cebolla, vino, pan, perejil y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito media hora en agua fría, se seca y se pone en una fuente a gratinar con ajo, cebolla, vino blanco, pan rallado, perejil y un poco de mantequilla. Se sirve cuando el pan esté dorado.

Ana García Menéndez
Oviedo

BONITO A LA ANTIGUA**Ingredientes:**

Bonito, alcaparras, cebolla, tomates, remolacha, lechuga, olivas negras y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza el bonito y se echa en una bandeja. Se paca las alcaparras y se mezcla con el bonito, se pía la cebolla y se mezcla con el bonito, la remolacha se hierva hasta que esté tierna y se corta, también se corta la lechuga. Se pone el tomate en la bandeja con la remolacha y las olivas alrededor. La mahonesa se pone por encima de cada tomate.

Miguel Torres Muros
Can Aleñar (Baleares)

PASTEL DE BONITO**Ingredientes:**

Patatas, bonito, chirlos, gambas, mantequilla, nata, atún, aceite, anchoas y limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, quitar la cabeza y añadir las gambas, el agua, una corteza de limón

y sal, cocer 10 ó 15 minutos. Se prepara el caldo y se añade a las chirlas, las gambas y anchoas, se mezcla todo bien. Se bate todo y luego se mete al horno durante 15 minutos y luego se pone alrededor unas rodajas de limón.

Josefa Costa
Valencia

PIMENTON CON BONITO A LA ALPUJARRA

Ingredientes:

Patatas, bonito, ajo, cominos, aceite y pimiento rojo.

Modo de hacerlo:

Se pone una cazuela con dos litros de agua, en ella se echan las patatas cortadas en cuadros, cuando estén a medio hervir se agregan el bonito cortado en trozos. Se prepara aparte un majado a base de dientes de ajo, cominos, pimientos molidos y pimientos secos. Se pone todo ello a que hierva 5 minutos a fuego lento.

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia y se hacen agujeros en la carne y se introducen trozos de jamón y tocino. Si la carne no se sostiene bien se puede atar con un cordelito limpio, se sazona y se pone en una cacerola, se cubre con tiras de tocino y se echa agua y vino blanco, se cuece y luego se puede tomarse como fiambre con salsa o con el caldo que se coció.

M.ª Jesús Olasagasti
Pamplona

BONITO VICHY

Ingredientes:

Bonito, zanahorias, puerros, mantequilla, zumo de limón, sal, pimienta y azúcar.

Modo de hacerlo:

Se pelan las zanahorias y se cortan en rodajas finas, se limpian los puerros y se cortan en aros finos, se rehogan las zanahorias, los puerros y la mantequilla, se les pone sal, pimienta y azúcar. Se untá con mantequilla una fuente de hornear, se cubre el fondo con las zanahorias y los puerros. El pescado se lava y se seca y se pone por encima el zumo de limón, se cuece al horno 15 minutos.

Manuel Soriano Castillo
Madrid

BONITO CON CEBOLLA Y VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, laurel, agua y vino blanco.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone aceite a calentar, se echan las cebollas picaditas, se colocan encima las rodajas del bonito, se sala y se rocia con vino blanco, añadir una hoja de laurel. Se tapa bien y se deja a fuego lento una hora, de vez en cuando se mueve la cacerola, si hace falta se puede añadir un poquito de agua, se sirve en la misma cacerola.

**Carmen Olivares
Los Boliches (Málaga)**

PAVIAS DE BONITO**Ingredientes:**

Bonito, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pone en una vasija con sal y agua, se meten trozos de bonito y se tiene unos 15 minutos, luego se saca y se pasa por agua, se le echa aceite frito, vinagre y sal, todo esto se bate y se pone al fuego 4 ó 5 horas. Luego se escurre el bonito y se le vacían los trozos del bonito que ya tenemos escurridos. Luego se fríen hasta que estén dorados por fuera.

**Amelia Ojeda Rivera
Sevilla**

BONITO DEL NORTE**Ingredientes:**

Bonito, cebollas, zanahorias y limón.

Modo de hacerlo:

Se limpia y escurre el bonito, se sazona con sal y se dora en aceite caliente. Las cebollas y las zanahorias se cortan en rodajas finas y el limón, en una fuente se coloca un lecho de cebolla, encima el bonito, las zanahorias y el limón, se espolvorea con pimienta, tomillo, orégano machacado y laurel, se cubre el bonito con el resto de la cebolla. Se pone al horno 15 minutos.

**Angeles Bigorra García
Valencia**

BONITO CON QUESO**Ingredientes:**

Bonito, mantequilla, queso rallado, limón, sal y puré de patata.

Modo de hacerlo:

Se limpian y rocían en el zumo de limón, se colocan en una bandeja y se mete al horno durante 25 minutos. Con el pate de puré de patata se hace y antes de retirar el bonito del horno, se pone el puré con una boquilla dejándolo que se dore un poco.

**Rosario Salas Gómez
Puerto Real (Cádiz)**

BONITO CON TOMATE**Ingredientes:**

Bonito, tomate y pimientos.

Modo de hacerlo:

Se sazona el bonito, se enharina y se frie. Se frie la cebolla, ajo y perejil, una vez dorado se añade tomate y pimiento, se incorpora el bonito y se pone al fuego unos minutos.

Encarnación López Píriz
Irún (Guipúzcoa)

BONITO EN ROLLO FIAMBRE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina y tocino.

Modo de hacerlo:

Quitar espinas y piel al bonito, añadir cebolla, perejil, ajo, tocino de jamón, migas de pan, pimienta, canela, nuez moscada, huevos batidos y sal, se mezcla todo y se hace un rollo, se reboza en pan rallado y se dora. En el aceite en que se doró el bonito se frie la cebolla con harina, añadir agua y se echa el rollo dejándole cocer hasta que esté pasado.

Mercedes Sanchís Soler
Valencia

BONITO EN ROLLO FIAMBRE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina y jamón.

Modo de hacerlo:

Se le quitan las espinas al bonito, se agregan cebolla, perejil, diente de ajo, jamón con tocino, migas de pan, pimienta, nuez moscada y huevos batidos, se mezcla todo bien y se hace un rollo, se reboza en pan rallado y se dora. En este mismo aceite se frie cebolla con harina y agua, se sazona con sal. Se deja cocer el rollo hasta que esté pasado.

Sacristán Sanz Isabel
Cantalejo (Segovia)

BONITO EN ADOBO**Ingredientes:**

Bonito, ajo, orégano, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, aparte se muelen los ajos y el orégano, también se le añade aceite y vinagre. Las rodajas de bonito se van pasando por este adobo hecho anteriormente y colocado en una bandeja se introduce en la nevera y a los 2 días listo para freír.

M.ª Luisa Pérez Méndez
Las Indias (Sta. Cruz de Tenerife)

BONITO CON BECHAMEL**Ingredientes:**

Bonito, pan, pimientos, leche, harina, margarina y tomate.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito con pan rallado, en una fuente de horno se coloca el bonito, la bechamel y el tomate, se adorna con pimientos y se deja al horno 10 minutos.

Paqui García González
Andújar (Jaén)

BONITO DEL NORTE A LA IMPORTANCIA**Ingredientes:**

Atún, patatas, tomillo, romero, ajo, azafrán, sal, mantequilla, cerveza y anís seco.

Modo de hacerlo:

Pongo en una perola patatas a rodajas con ajo picado, azafrán, tomillo, romero y manzana, muy picadito todo, luego pongo rodajas de atún y lo rocío con un vaso de cerveza y una copita de anís seco, lo dejo en el horno aproximadamente una hora sin olvidar la sal, una cuarto de hora antes de sacarlo del horno se le pone a cada rodaja un poquito de mantequilla.

Miguel Ángel García
Ubeda (Jaén)

BONITO A LA CALABRESA**Ingredientes:**

Bonito, tomate natural, pimiento verde, cebollas, ajos, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las rodajas de bonito, se hacen en rodajas divididas en cuartos. En una sartén con aceite hacer con ajos y cebolla un estilo Juliana, sin que llegue a dorarse, añadir los tomates, después los pimientos verdes y dejarlos que condimenten. Una vez hecha la cebolla sazonada con sal y pimienta se añaden los cuartos de bonito sazonados. Se deja guisar un cuarto de hora.

Pilar Ramos Blázquez
Plasencia (Cáceres)

BONITO CON BANFANDIAS**Ingredientes:**

Bonito, pimientos, arroz, sal, laurel, dientes de ajo, harina y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Se fríe en harina y se pone en una fuente redonda, aparte hervimos el arroz con la sal, la hoja de laurel y los ajos, después colocamos el arroz, lo lavamos debajo del grifo y lo ponemos en medio de la fuente de los bonitos que forman en medio la nieve, luego cortamos el pimiento una rueda con el arroz en las puntas y ya está.

Carolina González
Barcelona

BONITO EN SALSA DE TOMATE**Ingredientes:**

Aceite, ajo, bonito, sal y tomate frito.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite en una cazuela y freír a fuego lento las cebolas y el ajo 3 minutos, añadir el bonito lavado y salado, dorarlo a fuego lento e incorpora el tomate frito, cocerlo 5 minutos y removerlo.

Ana Herradán Martínez
Málaga

BONITO ENCEBOLLADO**Ingredientes:**

Bonito, cebollas y aceite.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas y se parte la cebolla en aros, lo más finos posible. En una cazuela de barro, se pone una capa de cebolla, capa de atún y así sucesivamente, terminando con una cebolla, se añade el aceite y se deja cocer a fuego lento tres cuartos de hora o menos, según la cantidad de bonito que se ha echado.

Amparo Martín Belenguer
Valencia

BONITO ESTOFADO**Ingredientes:**

Bonito, tomates, pimientos, cebolla, perejil, ajo, rebanada de pan frito, vino blanco, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una cazuela de barro junto con las cebollas picadas muy menudas, los pimientos troceados y el tomate picado, añadir pimentón. En un mortero se machaca el pan, los ajos y el perejil y se añade el vino. Se pone la cazuela en el fuego y se cuece hasta que el bonito esté hecho.

Teresa Arias López
Badajoz

BONITO FIAMBRE**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina y tocino.

Modo de hacerlo:

Se le quita la espina al bonito y se pica, se agrega cebolla, perejil, diente de ajo, tocino de jamón, migas de pan, pimiento, nuez moscada, huevos batidos y sal. Se mezcla todo y se hace un rollo, se ponen en una cacerola con aceite, se fríe cebolla y harina y se añade agua, se deja cocer hasta que esté pasado. Se deja enfriar y se parte en rodajas. La salsa se echa sobre las lonchas.

M.º Adela Rosa
Parla (Madrid)

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos cocidos, huevo crudo, jamón, pimientos, aceitunas, migas de pan, leche, aceite, cebolla y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pica con sal, ajo, vino blanco, aceitunas, pimientos picados, migas de pan en leche y huevo batido. Se moja un paño de agua con harina, encima se pone el picadillo para hacer como una torta, se pone encima tiras de huevo y se envuelve con jamón, se pone en una cazuela con agua, perejil, vino blanco, aceite y sal. Se cuece 40 minutos y una vez cocido quita el agua.

Pura Alvarez
Madrid

TOMATES RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, ajo, cebolla, pimiento y orégano.

Modo de hacerlo:

Coger los tomates, quitar parte de arriba, vaciar y se ponen en paño boca abajo a escurrir, reservar las pulpas, en sartén se ponen a freír los ajos y cebolla, añadir el pimiento y el tomate y el bonito desmenuzado y se deja al fuego, añadir el orégano, y dejar enfriar, poner sal, el sofrito frío, coger los tomates y rellenar con sofrito, poner bandeja horno y untar de mantequilla, tapar.

M. Teresa Castro Rojas
Ibiza (Baleares)

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, calabacines, pimientos, puerros, zanahorias, cebolla, vino blanco, mantequilla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Primeramente se cortan las verduras en dados, se limpia el pescado y se trocea, se pone en la sartén mantequilla, salteando en ella el pescado, se saca y se deja cerca de la lumbre, se pone la cebolla y se deja hasta que esté transparente, se añade el resto de las verduras, se rehoga y se moja con el vino y el caldo de cocer la piel, se pone el pescado y se deja cocer todo junto.

Inocencia Andina
Lugo

BONITO AL LIMON

Ingredientes:

Bonito, sal, limón, harina, aceite y agua.

Modo de hacerlo:

Se le quita la piel y la espina, se extiende un poco espolvoreándolo de sal y limón, se envuelve en harina y se rehoga en aceite, en este mismo aceite se fríe cebolla y media cucharada

de harina, añadiendo una tacita de agua y zumo de limón, puesto todo en la cazuela, se cuece durante 1/4 de hora a fuego lento.

Maria Sánchez López
Salamanca

BONITO A LOS AROMAS

Ingredientes:

Bonito, hierbas aromáticas, ajo, aceite, sal, pimienta y vino.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito y enharinarlo, picar finalmente las hierbas aromáticas y el diente de ajo, sofreír todo a fuego lento en una cazuela añadiendo el bonito y hacerlas dorar por ambos lados, sazonar con sal y pimienta y rociar con el vino y proseguir la cocción hasta que el vino se haya consumido casi del todo, el fondo de la cocción deberá resultar ligeramente suave y verdoso.

Alicia García García
Teruel

BONITO AL ENEBRO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebollas, enebro, coñac, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Lava el bonito y escúrrelo, pelar y picar las cebollas, y sofritas con el aceite en cacerola tapada a fuego lento, añadir coñac, las bayas de enebro y sal, aparte con aceite fríe el bonito, previamente secado con un papel, sazonarlo con sal y pimienta, dorarlo y sacarlo a una cazuela, pasa la cebolla por el chino, sobre el bonito, meter horno, servir caliente en misma cazuela.

Rosario Rodríguez Noja
Sevilla

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, vino blanco, perejil, laurel, tomillo, pimentón, aceite, coñac y sal.

Modo de hacerlo:

Se hacen los lomos y se mechan con cebolla, tomate, vino blanco, perejil y tomillo, pimentón y sal, se riega con aceite, se pone tapado a horno fuerte, regando cada 5 minutos, a los 20 minutos se retira el bonito y el resto se pasa por tamiz formando la salsa, se añade coñac y se rectifica de sal, se coloca el pescado en una fuente alargada y se baña con la salsa.

M. Isabel Garrido de Arteaga
Madrid

PASTELON DE BONITO

Ingredientes:

Masa de hojaldre, cebolla, huevos cocidos y latas de bonito.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla muy menuda y dorar en la sartén, una vez que la cebolla ha enfriado, se mezcla con el bonito, se desmenuza, se coloca encima de una capa de hojaldre y se pican los huevos, se tapa con otra capa y se pone al horno hasta que se dore.

**María López Gabeiras
El Ferrol (La Coruña)**

BONITO A LA CAZUELA**Ingredientes:**

Bonito, harina, cebolla, agua, laurel, ajo, azafrán y huevos.

Modo de hacerlo:

Passas el bonito por harina y freír hasta que se doren, en este aceite freír cebolla añadiendo el bonito y lo pondremos al fuego cubriendolo de agua, ponemos una hoja de laurel, ajo y azafrán, cuando esté hirviendo cascaremos un huevo por persona y movemos despacio.

**M.ª Carmen Escuda
Teruel**

BONITO CON CEBOLLA**Ingredientes:**

Bonito, cebolla, ajo, laurel, sal, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito ya limpio con la cebolla, ajos, laurel y sal durante una hora, poner el bonito en una fuente con tiras alargadas, se les pone aceite de oliva, pon encima unas gotas de vinagre y una cebollita muy picada y se sirve.

**Angelina Cidondra
Fuente del Maestre (Badajoz)**

BONITO EN SALSA**Ingredientes:**

Bonito, limón, aceite, cebolla, vino blanco, vinagre, ajos, perejil, sal, pimienta y pimentón molido.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito, pasar por harina y freír, colocar en cazuela, en el mismo aceite se frie la cebolla, y se añade vinagre, ajo, perejil, agua, vino blanco, agrega todo a la cazuela que tiene el bonito y se deja cocer a fuego lento, al terminar de cocer se pone el pescado en una fuente que se cubre con la salsa que previamente se habrá pasado por un colador y se le adorna con limón.

**Luisa Martín Carretero
Leganés (Madrid)**

BONITO ESTOFADO CON PATATAS**Ingredientes:**

Bonito cola, patatas, zumo de limón, cebolla, pimiento verde, ajo, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el pimiento, quitar la semilla, se lavan, picar los ajo, cebollas, pelar el tomate, espolvorear con sal y pimienta, colocar estos ingredientes en el fondo de la unidad ovalada, lavar el bonito, se unta con sal, zumo de limón y colocar en una espumadera, introducir sobre las verduras, lavar y pelar patatas, tapar la cazuela, estofar a fuego mínimo, servir el bonito, patatas y verdura.

Alfonsa García López
La Línea (Cádiz)

SOPA DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, cebolla, ajos, tomate, zanahoria y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Escurrir el aceite de las latas de bonito de la cacerola al fuego, donde ponemos picada a sofreír, añadir la mantequilla, cebolla, ajos, tomate, zanahoria rallada, tres cucharadas de vino blanco y el bonito, se pasa por el pasapurés, añadiendo un poco de agua para ayudar, añadimos más agua para la cantidad de sopa que deseemos hacer, se retira añadiendo al servir cuartitos de pan.

Luisa Marrero Hernández
Valleseco (Las Palmas)

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, cabezas de ajos, perejil, pimentón, harina, aceite, vinagre, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Pasar los filetes de bonito con harina y freírlos, ponerlos a continuación en una cazuela de barro, en el mismo aceite freír la cebolla bien picada; cuando dore añadir el pimentón, los ajos también picados, perejil, chorreón de vinagre, 1/2 vaso de agua, sazonar con sal y pimienta, dejarlo que dé un hervor y verterlo sobre el bonito, mantener en ebullición durante 1/4 hora.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO EN ATUN

Ingredientes:

Bonito, laurel, ajo, pimienta, sal y limón.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y se pone en una perola al fuego, se le pone laurel, ajos, pimienta, sal, cuando esté cocido se saca del agua, se limpian de espinas y se pone en un recipiente con aceite, se echan unas gotas de limón y se tapa y se mete en el frigorífico.

Ascensión Ocaña
Huetor Santillana (Granada)

ROLLO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito cocido, panecillos, filetes anchoa, huevos, queso rallado, zumo de limón, sal, perejil, leche y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito en la batidora, junto con los filetes de anchoa y triturar hasta conseguir una pasta de espesos de una papilla, verter esta crema en un cuenco, añadir migas de los panecillos, ablandada con leche, los huevos uno a uno en el queso rallado, sazonar con un poco de sal y aromatizar con el zumo de limón por encima, incorporar el perejil, limón rallado, pan y rallado, freír.

Carmen González de la Hera
Madrid

ROLLOS DE BONITO

Ingredientes:

Tomates, cebolla, bonito y jamón de york.

Modo de hacerlo:

Hacer salsa de tomate con cebolla, quedar espesa, poner el bonito a cocer en la salsa de tomate y cuando está bien cocido se quitan las espinas al bonito y se desmenuza, hacer una pasta con la salsa de tomate y el bonito, extender una loncha de jamón york, rellenar con pasta y se enrrolla, servir fríos, adornar con huevo cocido rallado.

Rosa M. Pelayo García
Madrid

PATATAS RELLENAS DE BONITO

Ingredientes:

Patatas, bonito, harina, aceite, pimiento, zanahorias, guisantes, laurel y azafrán.

Modo de hacerlo:

Con un molde de ahuecar se va vaciando la pulpa de las patatas, luego se salan y se llenan de bonito, después se pasan por harina y se frién con abundante aceite caliente, se dejan a fuego lento para que vaya dorándose, se pasan a una olla y se les rocia aceite de freír las patatas, cebollas, laurel, zanahorias, guisantes y un poco de azafrán, se dejan 5 minutos a fuego lento.

M. Elvira López Casal
Betanzos (La Coruña)

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, laurel, pimienta, sal, aceite, bechamel, yema y claras.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito con puerro, laurel, pimienta, sal y aceite, picar el bonito, hacer la besamel y sazonar con sal y pimienta y mezclar con el bonito, mezclar también las yemas y las claras, y ponerlo en un molde de pan untado de mantequilla y espolvoreado con pan rallado, hornear y cubrir con una salsa besamel clara.

Angela Enciso Callejo
Madrid

TOMATES RELLENOS DE BONITO

Ingredientes:

Tomates, pimiento rojo, bonito, aceite, harina, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Se corta la parte alta de los tomates y se reserva, se vacían con cuidado de no romperlos, se frié un poco el bonito troceado, pasamos en harina, se reparte en los tomates, en el aceite se sofrié cebolla, ajo, y se añade la pulpa, sal, pimienta, cuando esté evaporando el agua, se pasa por el pasapuré, se cubre sobre el bonito, al horno 15 minutos, se pone pimiento, asado, perejil y las caperuzas.

Amparo Saint Aubin
Madrid

BONITO AL COÑAC

Ingredientes:

Bonito, sal, pimienta, cebolla y coñac.

Modo de hacerlo:

Se lava el bonito y se escurre bien, se frie con cinco cucharadas de aceite, previamente se sazona con la sal y pimienta, una vez dorado por los dos lados se coloca en una cazucla de barro, se prepara la salsa, se sofrié la cebolla picada, una vez dorada, se saca y se tritura con el bonito, coñac y se hace una masa con todo, se mezcla con el bonito y se mete al horno.

Pilar Riscos Algarra
Cádiz

BONITO CON CEBOLLITAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, manteca, sal, pimienta, vino blanco y cebollitas.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito en una fuente salpimentarlo, rociar el vino y rodearlo con la cebollita, hornear 30 minutos.

Araceli Pérez
Valmaseda (Vizcaya)

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, cebolla, pimiento, tomates y sal.

Modo de hacerlo:

Pasar las rodajas de bonito por harina y freírlos, ponerlos en una cazucla de barro, freir la cebolla, pimiento y tomates, unirlo con el bonito y salar.

Carmen Escura
Teruel

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, tomate, ajo, aceite, vino y patatas.

Modo de hacerlo:

Cortar las patatas en rodajas, se colocan en una cazuela de barro, luego se ponen los tomates, troceamos y encima el bonito, los ajos troceados, aceite, vino, poner al horno.

Nati Pellicer Orengo
Gandia (Valencia)

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, harina, vino blanco, huevos, aceite, perejil y salsa tomate.

Modo de hacerlo:

Limpiar la piel y espinas del bonito y sazonar con sal, amasa con la harina, un huevo entero, pimienta, cebolla frita, agregar vino blanco y seguir amasando, hacer montoncitos, se espolvorea con harina, hacer pelotitas, ir dejando en una fuente con harina, batir tres huevos con agua, pasar las albóndigas por harina, huevo, freír en aceite y sacar en cazuela, cubrir con salsa de tomate, servir.

Pilar Bueno y Calvo
Barcelona

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Aceite, ajos, laurel, harina tostada y bonito.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela el bonito con aceite, ajos, sal, laurel y agua, lo ponemos al fuego durante tres minutos, añadimos la harina cuando hierva se aparta del fuego.

Manuel Pérez López
Sevilla

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito en rodajas, ajo, perejil, tomates, pan rallado y azúcar.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito, pasar por harina y freírlo y poner en una fuente. Freír los ajos, perejil y los tomates, añadiendo la sal y el azúcar, cocer unos minutos, cubrir el bonito con el sofrito, espolvorear con pan rallado y regar con aceite, cocer unos 10 minutos.

Araceli Núñez
Mallorca (Baleares)

BONITO CON CEBOLLA Y TOMATE

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, harina, tomate, vino blanco, sal y laurel.

Modo de hacerlo:

Poner el bonito en rodajas sin la piel, en una sartén se pone el aceite a calentar, echar la cebolla muy picada, cuando esté hecha se le añade un poquitín de harina, sólo para que espese. Añadir tomates pelados y agregar el vino, la sal y el laurel, dejar cocer esta salsa a fuego lento, añadir el bonito y dejar cocer a fuego lento, tapar con una tapa, se sirve.

Isabel García
Salamanca

BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes:

Bonito, ajos, ramas perejil, limón y aceite.

Modo de hacerlo:

Majar en el mortero los ajos y el perejil y añadir zumo de limón, revuelve bien esta mezcla y se embadurna con ella el bonito, por sus dos caras, sazonándolo previamente, se pone el pescado sobre la plancha o parrilla, untando de vez en cuando, el majado preparado debe resultar un bonito dorado, servir previamente.

Maravillas de Paco López
Cieguera (Murcia)

BARQUITOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, sal, tomate, jamón y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Se cuecen los huevos, se cortan por la mitad, luego se ponen en una fuente sobre la salsa que hacemos con el tomate, el jamón se parte en forma de vela, con un palillo, se coloca en un lado del huevo en la punta se pone una aceituna, quedan muy bien. El bonito se mezcla con la yema del huevo y se rellena el hueco del huevo.

M. Carmen Bua Nine
Santiago Compostela (La Coruña)

BONITO CON TOMATE Y G. DE PATATAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajo, tomate, patatas, tocino, sal y cebolla.

Modo de hacerlo:

Entre la carne se coloca el bonito, tocino y ajo, se frien en una cucharada de aceite, se frien tomates pelados, cebolla, se Tritura, sal, las patatas se pondrán junto al bonito, se echará la salsa, sirviéndose caliente, se deja hervir, el ajo y el tocino, se ponen incrustados en las rajas, para soltar jugo, el bonito en vez de secarse, queda más jugoso y suave.

Amparo Franco Martínez
León

FANTASTICA ANDALUZA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimiento, ajo, aceite, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar y trocear el tomate, pimientos, ajo, posteriormente freírlo a fuego lento, cuando esté frito se saca de la sartén, se pasa a una cazuela, se añade el bonito a rodajas, limpio y sazonado, se añade el vino blanco y se deja cocer a fuego lento unos 20 ó 30 minutos, servir caliente.

M.^a Dolores Sáenz Marchán
Málaga

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, anchoas, cebolla, laurel, aceite, sal, tomillo, vinagre, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito con las anchoas y sazonar con sal y pimienta, se prepara una salsa con aceite, vinagre, laurel, cebolla, sal y pimienta, se rocía el bonito con la salsa y durante la cocción se va rociando. El tiempo de cocción es de 45 minutos, se acompaña con mahonesa.

Elena Pérez Ramos
Marbella

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, patatas, guisantes, cebolla, vino blanco, jerez y pimentón.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito, sofreír la cebolla, cuando esté dorada se le añaden las patatas y los guisantes, añadir el pimentón y el vino, cuando rompa a hervir se echa sobre la fuente el bonito, hornear durante 45 minutos con la salsa.

Antonio Bermúdez Herrera
Silla (Valencia)

BONITO FRESCO COSTERA

Ingredientes:

Bonito, laurel, vinagre, pimentón, ñoras, ajo, sal, pimienta, aceite, almendras, tomate y pan.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito, secar, sazonar, untar con aceite y envolver con el papel de aluminio, colocar en un colador, cocer a vapor, dejar enfriar, desenvolver el papel de aluminio y poner a hervir en cazuela de horno, freír a fuego lento los tomates, las ñoras, el laurel, ajos, pimienta, almendras, echarlo por encima del bonito, agregar pimentón después del vinagre, dejar hervir, servir con pan.

José Chorva Estévez
Onda (Castellón)

ASPIO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos duros, pimientos morrones, cebolla, guisantes, mahonesa, gelatina.

Modo de hacerlo:

Hacer gelatina, cubrir el fondo del molde con una capa fina de gelatina, cuando esté cuajada, se adorna con aceituna, guisantes, huevos duros, cebolla, pimientos cortados, mezclar con la mahonesa y con el resto de la gelatina, verter en el molde y se mete en la nevera, hasta que cuaje, para desmoldarlo mete en agua caliente, adornar con lechuga, zanahorias ralladas, guisantes y limón.

**Elvira Rosciano Lopes
Madrid**

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, zanahorias, tomates, cebollas, ajos, vino blanco, aceite, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Sofreír la zanahoria y la cebolla, trocear el ajo y tomate, freír el bonito, rociarlo con la zanahoria y cebolla añadiendo los ajos y tomates, se echa sal, pimienta y vino. Cocer a fuego fuerte 15 minutos.

**M.ª Carmen Parra Martínez
Belbreguart**

HUEVOS RELLENOS DE BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Huevos, tomates, lata bonito, pimiento morrón y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Cocer los huevos, cortar por la mitad, por lo alto se les quitan las yemas y se reservan, desmenuzar el bonito y añadir el tomate y alguna yema. Con esta pasta se rellenan los huevos, en una fuente redonda se cubre al fondo con mahonesa y encima se ponen los huevos con la parte del relleno hacia dentro.

**M. Sánchez Hernández
Cáceres**

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, jamón york, queso en lonchas, cebolla, ajo, sal, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien el bonito, y con agua de mezclar se va echando el bonito alternando el jamón y el queso que se habrá partido en tiras para poder mezclarlo bien. Cuando está terminando de mezclar o sea de meterla jamón y queso, en una fuente se riega con el aceite y se echa el ajo picado, el perejil, sal, por encima y meter al horno. Regar con salsa por encima, servir con patatas o lechuga.

**Gloria López
Mieres (Asturias)**

MARMITACO

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebollas, pimientos verdes, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito, las patatas y los pimientos verdes todo aparte, trocear el bonito, freír las cebollas, los tomates y los pimientos, verter sobre el bonito que estará con las patatas y los pimientos verdes, cocer 10 minutos.

Soledad Núñez
Baracaldo (Vizcaya)

PATE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, tomates, sal, ajo, perejil, manteca, mahonesa y pimientos morrones.

Modo de hacerlo:

Se frié el tomate y se pasa por el pasapuré, se desliga el bonito y se bate con los huevos, juntándolos con el tomate, se pone la sal, el ajo y el perejil machacándolo, se echan todos los ingredientes en un molde untado de manteca, se cuecen en el horno fuerte durante 30 minutos, y se retira cuando esté frío, se coloca en una fuente y se cubre con mahonesa y con pimientos.

Antonia Sánchez Martínez
Alcoy (Alicante)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, aceite, ajo, perejil, nueces y sal.

Modo de hacerlo:

Escalda los tomates dejándolos hervir, se sacan del agua, se les quita la piel y la cadita y se añade ajo y perejil, las nueces se pelan, se reserva bonito de la parte central, se hace filetes, en una cazuela de barro se echa aceite, se coloca el picadillo y encima los filetes, y pimientos, se rocía con aceite y se tapa para que no escape el vapor, se mete al horno, se sirve.

Montserrat García Regorigo
Valladolid

BONITO AL REQUESÓN

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, requesón, limón, sal y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se parte el bonito en rodajas, se sazona con sal y el jugo del limón y se untan con el requesón, untamos con mantequilla, una fuente de horno y se colocan las rodajas de bonito, se espolvorean con el pan rallado y se ponen por encima bolitas de mantequilla, se introduce en el horno moderado durante 20 ó 30 minutos, se sirve caliente.

Concepción Rodríguez de Castro
Granada

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

800 grs bonito, sal, aceite, perejil, ajos, tomate, cebollas, vinagre, agua y laurel.

Modo de hacerlo:

Se prepara todo en frío en una cazuela honda con tapa, se echa el aceite, tomates, cebolla, perejil, ajo, colocar el bonito, sal, vinagre, agua y la hoja de laurel partida, taparlo y que se haga lentamente a fuego moderado.

Vicente Huete
Baracaldo (Vizcaya)

BONITO ASADO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, sal, ajo, limón, salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Espolvorear con sal el bonito y echarle un chorrito de limón, ponerlo en una fuente y echarle un poco de agua en el fondo, pasarlo al horno, una vez hecho, cubrirlo con salsa de tomate y servirlo.

M. José Salas
Villacañas (Toledo)

MARMITACO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, pimiento, tomate, patatas, aceite, perejil, guindilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se rehoga la cebolla picada, se majan en el mortero ajo, perejil, guindilla y sal, cuando la cebolla esté transparente, se añaden los tomates pelados, se rehoga a fuego lento durante 20 minutos, se añaden las patatas troceadas y se cubre el guiso con agua, se sazona y se deja cocer 30 minutos, se añade el pimiento cortado en tiras y el bonito.

Inocencia Andina
Lugo

BONITO O ATUN A LA ORIOTARRA

Ingredientes:

Rodaja del centro, tocino entreverado, lonchas de tocino, cebolla, zanahoria, puerro, vino y sal.

Modo de hacerlo:

Se mecha la rodaja de pescado con el tocino entreverado y la carne, se coloca la rodaja en una cacerola bien ancha con agua fría con sal, se acerca al fuego suave hasta que comience a cocer, se cubre el fondo con el tocino, cebollas, puerro, filetes, zanahorias, encima de esto se pone la rodaja de pescado, se cuece todo hasta que las verduras estén tiernas, se sirve muy caliente.

Marta Hernández
Zamora

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, jamón, huevos, vino, pimienta, pan rallado, sal, cebolla y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pica, se le agrega vino, pimienta y sal, huevos y se mezcla, sin que quede dura, se extiende en una capa y se cubre con jamón, luego otra capa y así sucesivamente, se enrrolla la masa en un trapo y se ata, se pone a cocer 20 minutos, se corta y se prensa cada capa, se sirve frío con mahonesa.

Victoriana Martínez
Basauri (Vizcaya)

BONITO CON GUISANTES

Ingredientes:

Bonito, guisantes, aceite, ajo, cebolla, harina, sal y azafrán.

Modo de hacerlo:

Se frien ajos y cebolla picada, cuando empieza a dorar se agregan dos cucharadas rasas de harina, y todo esto se mete en una cacerola añadiendo agua y los guisantes, sal y azafrán, se deja que estén varios minutos antes que los guisantes estén hechos se pone el atún cortado a pedazos y se deja que tanto los guisantes como el atún estén tiernos.

Netto Ríos
Algeciras (Cádiz)

BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, sal y limón.

Modo de hacerlo:

Se lava el bonito y se quita la piel, se hace un machacado de ajo, perejil y sal, se añade un poco de agua y zumo de un limón, se pone el bonito con unas gotas de limón para que no se pegue en las rejillas y se va echando el machado anterior, se pone durante 10 minutos y cuando esté asado se sirve, si queda muy seco se puede calentar un poco de agua con zumo de limón y se echa encima.

Adela Corredera
Salamanca

BONITO A LA TERESA

Ingredientes:

Bonito, anchoas, cebolla, laurel, tomillo, sal, aceite, vinagre y pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito con las anchoas, se sazona con sal y pimienta, preparar una salsa con aceite, vinagre, laurel, cebolla, sal y pimienta, rociar el bonito con salsa y meter al horno, regándolo de vez en cuando.

Teresa García Gutiérrez
Madrid

BONITO PORQUE SI

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, sal, pimienta negra y limón.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en una fuente de horno untada con mantequilla, se sazona con sal, se espolvorea de perejil, ajo y se le echa una copa de vino blanco, se mete al horno durante 15 minutos, cuando se va a servir se añade una salsa mahonesa.

Cándida Espinosa
Badajoz

BONITO AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, patatas, vino blanco, guisantes y caldo de carne.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, sazonándolo y pasándolo por harina, en una cazucla de barro poner aceite, las tres cebollas cortadas en ronchas, el bonito y las patatas en cuadros pequeños, poner en el fuego durante 3 minutos, por cada lado del bonito, echar el vino blanco y que dé un hervor, luego el caldo de carne cuando las patatas estén en su punto y quitar el fuego, echar guisantes.

Maite Múgica Iturzaeta
Oyarzun (Vizcaya)

BONITO RELLENO

Ingredientes:

Cebolla, pimiento verde, jamón, bonito, patatas, tomate, ajos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se frie la cebolla, pimiento verde, jamón, todo muy picado, se rompe un trozo grueso de bonito, se le hacen unos agujeros que se llenan con el frito anterior, se frien las patatas y se ponen en el fondo de una tartera de barro, encima se pone el bonito relleno, se pella y pica un tomate y se le echan unos ajos, aceite crudo y agua, se cuece todo hasta que esté en su punto.

Maria Vázquez
Madrid

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, tomate, harina, sal y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se ponen todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir una pasta fina, hacemos la mahonesa, se rectifica la sal y se pasa a un molde engrasado que cierre bien, después va al baño maría de veinte minutos hasta que cuaje, se deja enfriar, se desmolda y se cubre con la mahonesa, si se quiere se puede comer frito o con tomate frito o caliente.

Carmen Fernández Pereza
Sevilla

PASTEL DE BONITO CON BERENJENAS

Ingredientes:

Puré de patata, bonito, champiñones, leche, mantequilla, cebolla, tomate, berenjena, ajo, caldo pescado, perejil, aceite, sal, pimienta, nuez y queso.

Modo de hacerlo:

Freír la berenjena, rehogar las cebollas, ajo, perejil, champiñones y bonito, sazonar con la pastilla de caldo y cocer 30 minutos, preparar el puré, poner en una fuente el puré de berenjenas, el bonito y los champiñones y terminar con otra de puré, cubrir con bechamel y espolvoreado con queso rallado, hornear unos minutos.

Rosy Reguera Reguera
León

PANECLLOS DE BONITO

Ingredientes:

Lata de bonito, migas de pan, ajo, huevos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza la migra de pan, se hace una masa desmenuzando dos huevos batidos, bonito desmenuzado, ajos picados y perejil, cuando la masa esté un poco dura se hace en forma de corquetas y se fríen en aceite caliente, se puede acompañar de unas rodajas de tomate.

M. Teresa Sánchez Bardera
Avila

PIMIENTO RELLENO CON BONITO

Ingredientes:

Pimientos, bonito, tomates, patatas, cebollas, ajos y almendras.

Modo de hacerlo:

Se cortan los pimientos por arriba y se le quitan las semillas, una vez lavados se llenan cada uno con un trozo de bonito, se ponen en una fuente con aceite, se le agregan las patatas cortadas, la cebolla, el tomate, todo en trozos con sal, por encima y todo en crudo se pone en el horno, cuando esté un poco cocido se saca la piel del pimiento, procurando que queden enteros.

Pepita Cardiel
Reus (Tarragona)

BONITO A LA CAMPECHANA

Ingredientes:

Bonito, limones, aceite, sal, perejil, pan rallado, huevos, pimienta blanca.

Modo de hacerlo:

Primeramente quitar la escama del pescado, luego se espolvorea con sal, pimienta, zumo de limón y se deja en reposo, transcurrido este tiempo se coloca encima del pescado el pan rallado, los huevos duros y el perejil, envolviendo todo en un papel blanco y colóquelo en un recipiente a hornear, vertir por encima aceite y se cuece en el horno.

Margarita Lidon Sánchez
Murcia

BUÑUELOS DE BONITO A LA CERVEZA

Ingredientes:

Bonito, huevos, sal, laurel, levadura en polvo, cerveza, harina, aceite y rábanos.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, quitar la cabeza y las tripas, hervir con laurel durante 5 minutos, sacar el agua, quitar la espina y se desmenuza, batir los huevos, poner sal, levadura, cerveza, harina, todo bien batido y cuando el aceite esté caliente, poner pasta que serán los buñuelos, servir calientes acompañados de los rábanos.

Cristina García de González
Barcelona

ROLLO DE BONITO FRESCO

Ingredientes:

Cebolla, perejil, ajo, bonito, huevo y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla muy menuda, perejil y ajo, se le añade el bonito desmenuzado, con todo ello se hace un rollo, se pone en una besuguera y se le añade la cebolla y el vino blanco. Cuando esté un poco dorado se mete al horno algo más de media hora, cuando esté templado se corta en rodajas y la salsa que queda se pasa por el pasapuré, se sirve caliente.

Gloria Medina Urgil
Gijón (Oviedo)

RODABALLOS CON BONITO AL GRATEN

Ingredientes:

Rodaballo, bonito, langostinos, ostras, champiñones, mejillones, mantequilla, trufa, vino, pepinillos y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se ponen los filetes en una fuente sazonados y se les añade el bonito desmenuzado, los langostinos y se rocían de vino blanco, mantequilla se rehoga la cebolla y los champiñones, las ostras sacadas de su concha, bien picadas y los pepinillos, se echan en el tomate con el jugo del pescado y se deja hervir 4 minutos.

Elena Jiménez Vera
Granada

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, vino blanco, agua, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se corta la cebolla en tiras, se cubre el fondo de la sartén y se frié, hasta que se ponga blanca y transparente, se le añade el vino y agua, sazonándolo con sal y dejándolo hervir, echa la cebolla con su salsa encinia del pescado, mételo al horno 15 minutos, puede adornarse con tomates asados.

Inés Tur Font
Esporles (Baleares)

BONITO A LA BERENJENA

Ingredientes:

Bonito, berenjena, anchoas, limón, tomate, ajo, perejil, aceite.

Modo de hacerlo:

En una fuente para horno se va colocando el bonito, luego la berenjena y el tomate cortado en rodajas, encima del bonito se pone el ajo machacado con el perejil, sal y aceite de oliva, cuando esté todo esto, se mete al horno a que se haga.

**María González
Zaragoza**

BONITO CON VERDURAS

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, tomates, puerro, nabo, berenjena, calabacín, pimientos, orégano, sal, pan rallado y vino seco.

Modo de hacerlo:

Coger el bonito y se corta, poner sal y orégano, dejar reposar, freír la verdura, pasamos por el pasapuré y se deja apartado en una bandeja de horno, se pone el bonito con aceite y lo rociámos con vino blanco y lo metemos al horno, echar la mezcla de verduras por encima y lo volvemos a meter al horno.

**M. Teresa Castro
Ibiza (Baleares)**

CONCHAS DE BONITO

Ingredientes:

Conchas, bonito, pan rallado, salsa bechamel y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito, mientras se hace una salsa de bechamel, cuando se haya cocido el bonito, se echa en la salsa, se deja enfriar una hora, después de va colocando en las conchas, se pone pan rallado y se fríen.

**Esméralda Ferrer Chic
Alcolea de Cinca (Huesca)**

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

Bonito, pimienta, clavo, cebolla, perejil, sal, pimiento, pan molido, jamón graso, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito ya limpio, se adoba con pimienta y clavo, se le echa un picadillo de cebolla y perejil pasado, sal fina, se le agregan pimientos picados, pan molido, jamón graso y huevo batido, se hace una masa para que se quede bien mezclada y se hace el rollo, se dora y se pone en una tartera y cubierto de salsa, se deja cocer durante una hora y se sirve entero.

**Carmen Zamora
Benavente (Zamora)**

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, aceite, jamón, huevo, cebolla, perejil, sal, trufas, zanahoria y especias.

Modo de hacerlo:

Desmenuzar el bonito, se sazona con sal, ajo y especias, se mezcla con el tocino y el jamón muy picado y el huevo batido, extender en un paño colocando encima el jamón y trocitos de trufa, se ata en forma de rolla y se cuece durante una hora en agua con zanahorias, cebolla, perejil y aceite, se prensa y se deja reposar hasta el día siguiente, se corta en rodajas y se sirve.

Clara Vigil Pando
Salamanca

BONITO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Mostaza, bonito, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Primero se fríen las rodajas de bonito en una sartén en aceite bien caliente hasta que se doren bien, luego le echamos la mostaza, vino blanco, sal, dejar cocer, servir.

José Manuel Pérez
Alicante

MARMITACO

Ingredientes:

Patatas, bonito, cebolla, tomate, aceite, ajos, pimiento y perejil.

Modo de hacerlo:

Ponemos en la olla el aceite, la cebolla y los ajos picados y se doran, después se pone el tomate pelado y sin pepitas, perejil muy picado, las patatas en trozos grandes que se rehogan bien, se puede poner también el pimiento troceado, la guindilla y especias, se añaden vasos de agua, se cierra la olla y se da una cocción, se añade bonito troceado.

Mercedes Blázquez Bejerano
Guijuelo (Salamanca)

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, jamón, piñones, ajo, perejil, aceite, cebolla, vino blanco, pimienta, laurel y tomate.

Modo de hacerlo:

Cocer el bonito, y se va introduciendo jamón a trocitos, piñones, ajo, perejil, una vez relleno se ata con un hilo, en el aceite sobrante se ralla un poco de cebolla, añadir laurel, vino, tomate frito, agua, se deja cocer y se vierte sobre el bonito, poner al fuego la cazuela, para servir se le quita el hilo, se corta a lo largo, dejando la raspa, en el centro, verter la salsa encima.

Pilar Fernández Rosa
Zaragoza

BONITO REBOZADO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, cebolla, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se reboza el bonito en harina y el huevo, en una cazuela en la cual tenemos cebolla, ajo, perejil, tomate, con caldo de pescado hirviendo echamos el bonito y lo dejamos que hierva a fuego lento durante unos 10 minutos.

M. Carmen Sánchez Gómez
Valladolid

BONITO A LA GRIEGA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, zumo limón, laurel, perejil, aceite, sal y pimiento.

Modo de hacerlo:

Poner a macerar el bonito 2 horas con sal, limón y pimienta, dorar en una cazuela de barro cebolla trinchada, el ajo, la hoja de laurel y el perejil, se agrega el bonito y se deja hacer unos 15 minutos, sirve con mayonesa y adornado con hojas de lechuga.

Olga Pérez Lara
Granada

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, pimientos morrones, guisantes, perejil, cebolla, tomate, ajos, zanahorias y laurel.

Modo de hacerlo:

Cortar la cebolla, ajos, zanahorias en daditos, saltear y añadir laurel, tomillo y pimentón, dejar dorar un poco, añadir el tomate, azúcar, sal, dejar cocer y pasar por el pasapuré, limpiar el bonito y cortarlo a rodajas, freír y colocar en una bandeja donde se ha echado cebolla, añadir los pimientos cortados y los guisantes, poner la salsa y meter al horno, poner perejil, papas.

Rosa López Ortega
Valle los Nueve (Las Palmas)

BONITO CON CLAVO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, pimienta molida, clavo, dos huevos y vino.

Modo de hacerlo:

Se parte la cebolla y se rehoga en aceite, saca y se pone en cazuela, el bonito se lava, limpiar las espinas, salar, rebozar en harina, aceite, sacar y poner cebolla, tomates se pelan, rehogar en aceite y poner el bonito, añadir vino blanco, clavo y agua que lo cubre, poner a cocer que cebolla esté blanda, quedar un poco caldo, partir huevos poner encima de adorno y servir.

Dolores Amalia del Olmo Gualda
Carabaña (Madrid)

BONITO EN FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, huevo, tocino, coñac, vino blanco, sal, pan rallado, nuez moscada y clavo.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito y tocino agregando el pan, vino, huevo, nuez moscada, sal, coñac, formando una pasta que se extiende poniendo una capa de pimientos rojos, formar un cilindro que se aplasta un poco, pasarlo por harina y freírlo hasta dorarse.

Rita Rivas
Vigo (Pontevedra)

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se escama el bonito, se limpia de espinas, se hacen agujeros en la carne del bonito y se ponen tiras de jamón y tocino, se sazonan de sal, se cubre de tiras de tocino y se riega con agua y vino blanco, dejándolo cocer, se sabrá si está cocido pinchándolo con una aguja, una vez frío se parte en lonchas, también se puede tomar como fiambre con salsa o rociar con el caldo de cocción.

Inocencia Andina Carbeiras
Lugo

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Patatas, bonito, pan rallado, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner una capa de patatas en una fuente, se salan, poner el bonito rebozado con pan rallado y perejil, se colocan encima de las patatas y se rocían con aceite añadiendo un chorrito más de aceite, y otro de agua para que las patatas queden jugosas, poner a medio horno.

M. Sánchez
Madrid

VENDRESCA DE BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Ijadas de bonito, ajos, perejil, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar, quitar la piel o dar un ligero hervor en agua caliente, siendo lo mejor esto último. Poner en una tartera aceite frío con bastante ajo, una vez dorados, los ajos, se colocan en ella la ijada con sal y echar migas de pan rallado y perejil bien picado, meterla al horno teniendo siempre cuidado de que a medida de que se vaya asando, debe irse rociando con el aceite del mismo.

M. Eugenia Izaue
Pamplona

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, sal, harina, aceite, pan, tomate, almendras, piñones, ajo, perejil y agua.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, cortar en rodajas, sazonar con sal y se pasa por harina y se fríe; se frien trocitos de pan y se apartan luego unos tomates pelados y picados, machacar almendras, piñones, ajo, perejil, echar en la cazuela todos los ingredientes, cuando eche a hervir el bonito, dejándolo cocer.

Mercedes Vila Albas
Murcia

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pimientos, dientes de ajos, perejil, vasos de caldo, aceite, pimiento y sal.

Modo de hacerlo:

Se prepara el caldo blanco, cocer el codillo de ternera en trozos, cebollas en rodajas, zanahoria, apio, puerro, sal y pimienta, en una sartén freír la cebolla, ajos y perejil, sazonar con sal y pimienta, poner los pimientos a remojo en agua caliente abiertos cuando se hayan ablandado, escurrirlos y raspar toda la carne con una cucharilla, añadir esto a la cebolla, caldo, freír.

Teresa Arias López
Badajoz

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebollas grandes, champiñones, pimientos verdes, 1 bote de tomate, ajo, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia bien el bonito y con cuidado se le quita la piel y se sazona, en una cazuela se pone un par de ajos picados, aceite y los pimientos cortados en tiras, todo esto se rehoga. En una cazuela de barro se pone aceite, cebollas, cuando está hecho se le quita la espina central, se echa el tomate encima de la cebolla, se pone el bonito, los pimientos con el jugo, se mueve unos 5 minutos.

Maite Múgica Iturzaeta
Oyarzun (Guipúzcoa)

BONITO A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Mantequilla, bonito, cucharadas soperas de mostaza, nata fresca y pepinillo picado.

Modo de hacerlo:

Se mezclan todos los ingredientes y se untá una fuente de horno durante 10 minutos, se puede servir con papas al vapor o arrugadas.

Doly Alemán Medina
Hoya de la Plata (Las Palmas)

BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, zumo de limón, marisco, mantequilla, pimiento verde y papel de aluminio.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se rehoga con cebollas y tomates a los que se agrega el pimiento verde. En un trozo de papel aluminio seunta mantequilla, sobre ésta se coloca el bonito, agregando zumo de limón y crema de marisco, se cierra formando una empanadilla. Se deja cocer en el horno hasta que el papel se hinche.

M.^a Mar Ramón Ibáñez
Palencia

BONITO FRIO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, huevo, pepinillo, perejil, sal, vinagre y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito de la parte de la cola en ruedas gruesas, poner en la cazuela, cubrir de agua fría con vinagre, sal, pimienta, cebolla y perejil, poner a fuego lento y dejar hervir 5 minutos, suave retirar del fuego y dejar enfriar, escurrirlo con cuidado para que no se rompa, se pone en una fuente y se pican los pepinillos, el huevo, la cebolla y el perejil, el bonito se cubre con esto.

Enriqueeta Castro Almagro
Bienvenida (Badajoz)

BONITO A LA CALABRESA

Ingredientes:

Bonito, tomate, pimientos verdes, cebollas, ajos, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien quitando las espinas y los pellejos, en la sartén con aceite junto con los ajos y la cebolla, dorar y que se cueza, añadir los tomates ya pelados y los pimientos verdes, dejarlos el tiempo suficiente para que se condimenten, echar la cebolla y sazonada a gusto con sal y pimienta se añade el bonito. Guisar unos 15 minutos y servir.

Luci Montero Silvia
Cañaveral (Cáceres)

BONITO CON CEBOLLA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se frie la cebolla y luego se añade harina y se mezcla en una tartera, se calienta aceite con sal y el bonito, se pasan las rodajas con harina y se pone a hervir agregando la cebolla, se le va dando la vuelta y se deja unos 15 minutos.

Alazne Lachon de Guevara
Bilbao

BONITO EN SALSA ROJA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento, ajo, vaso de caldo, sal, pimienta y perejil.

Modo de hacerlo:

Mientras se ablandan los pimientos, se pica cebolla y ajo y se frién, añadir un vaso de caldo y otro de agua, sal, pimienta y perejil. Se quita la piel y espinas al bonito y se pasa por harina, se fríe y se le echa por encima la salsa pasado por el pasapuré, se deja cocer lentamente 15 minutos y con las manos se mueve la cazuela.

**María Meilan Nito
Lugo**

BONITO AL HORNO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, patatas, mantequilla, limón, ajos, pastilla de caldo, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se ponen las rodajas de bonito en una bandeja de horno con patatas en trozos medianos, el limón a rodajas encima del bonito, la mantequilla a trocitos y ajos picados, se echa sal, pimienta y una pastilla de caldo, se desmenuza por encima todo y se añade aceite, se mete al horno media hora.

**M.ª Trinidad Sánchez Tiscar
La Zubia (Granada)**

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, cucharadas de aceite, cucharadas de vinagre, cebolla picada, alcaparras y perejil.

Modo de hacerlo:

Se cuece el pescado partido en seis trozos, se cubre con agua y se añade cebolla en tiras finas, ajo, una rama de perejil, media hoja de laurel y zumo de limón, se sazonan de sal, y se deja enfriar en el mismo agua, ya frío se pone a escurrir. En un tazón se mezcla aceite con vinagre, la cebolla bien picada, alcaparras, perejil, sal y pimienta blanca.

**Montserrat García Recocijo
Valladolid**

BONITO CON CEBOLLA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, tomates, aceite, ajo, perejil, almendras peladas, pimientos verdes, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pelan los tomates y se cortan en cuadritos, se pica la cebolla y el ajo y se mezcla con el perejil, las almendras y el tomate. Se le quita la piel y las espinas al bonito y en una cazuela de barro se echan unas cucharadas de aceite y la mitad del picado y se cuece durante 25 minutos y después se mete al horno otros 5 ó 10 minutos.

**María José Aljaro
Albacete**

PUDING DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate, leche, huevos, pan, cebolla, pan rallado, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone la migra a remojar en la leche, se quita la piel y las espinas del bonito, se deshace muy bien, con el tomate y la cebolla se prepara un salsa, se sazona con sal y se pasa por el pasapuré, se junta en un recipiente con el bonito de abajo a arriba, se agrega el pan escurrido, el pan rallado y las yemas sin batir. Se mete en un molde rectangular al baño maría y al horno.

Oliva García Montequín
Gijón (Oviedo)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, tomates, cebollas, pimientos, ajos, vino blanco, perejil, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se frien los ajos y las rebanadas de pan y se reserva, se trocea al bonito sin piel ni espinas y se pone en una cazuela, se añaden las cebollas muy picadas, los pimientos, los tomates bien picados, el pimentón, la guindilla y un vaso de vino, se añaden las 6 cucharadas de aceite crudo de oliva y a cocer 30 minutos a fuego lento.

Dolores Sánchez
Madrid

BONITO CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Bonito, almendras, piñones, pan frito, ajo, cebolla y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se enharina y se fríe poniéndolo en una bandeja de horno. Se fríe cebolla y se coloca encima del bonito. Se majan los ajos, las almendra y el pan, todo frito y se echa por encima del bonito, se mete al horno 15 minutos. Se adorna con pimiento.

M.ª Teresa Castro Rojas
Ibiza

BASTONCILLOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, leche, harina, mantequilla, huevo, sal, vaso de aceite y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se prepara la bechamel con la mantequilla, la harina y la leche caliente, se deja enfriar y se le añade bonito frío y pasado por el molinillo, el huevo, la pimienta y la sal, se une bien y se extiende una capa de 3 cm de grueso. Se les da forma de bastoncillos, se enharinan y se fríen.

Ninfa Díez Rimada
Gijón (Oviedo)

BONITO ASADO

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajo, perejil y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se cortan rodajas de bonito, se ponen entre las placas del grill, teniendo el aparato puesto a la temperatura máxima y se le tiene así 6 minutos. Se debe poner ligeramente untado de aceite de oliva puro, espolvorearlo con pan rallado, ajo muy picado y perejil. Una salsa ideal para acompañar este plato es la mahonesa.

Ana Aza
Madrid

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, ajos, aceite, vino blanco, tomates, cebolla, limón, laurel y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pela la cebolla y se colocan en rodajas finas y se pone la mitad de una cazuela de barro, se le añade el laurel, el perejil y los ajos, se coloca encima y se rodea de bonito con sal y pimienta, se rociá con el vino y el aceite. Se tapará la cazuela con papel de aluminio 30 minutos a fuego lento.

Maria García Durán
Leganés (Madrid)

BONITO FRESCO A LA CARLOTA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, carota, vino blanco, aceite, ajos, laurel, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se colocan las rodajas de bonito en una fuente para el horno. Se sofrién las cebollas y las carotas en rodajas muy finas con el laurel, se ponen encima del bonito, se pican los ajos con el perejil y se sazona y se rociá con el vino. Se mete en el horno durante 8 ó 10 minutos, se puede servir frío o caliente.

Maria Bastidas Seguras
Cartagena (Murcia)

BONITO AL QUESO

Ingredientes:

Bonito, queso para fundir, tomate, cebollas, sal, aceite, harina y caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Se pone a freír en una sartén la cebolla y cuando esté a medio dorar se saca y se pone a escurrir. Se enharina el bonito y se fríe pero no mucho para que no se quede seco. Se dispone en una fuente de horno los trozos de bonito que se rocían con caldo de pescado sobre ellos, se espolvorea con tomillo y se cubren con lonchas de queso, cebolla y tomate. Se mete al horno 15 minutos.

Alicia Ballester Hércules
Valencia

MARMITACO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, tomate, ajo, perejil, laurel, guindilla, vino, pimiento morrón y guisantes.

Modo de hacerlo:

Se pone en una cazuela con un poco de aceite, se le refrié una cebolla bien picada, se agrega un tomate troceado y limpio de pepitas, de piel y espinas, se agrega un vaso de vino, unos trocitos de pimiento morrón y una lata de guisantes y se deja hervir.

M.ª Vargas García
Madrid

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajo, tomate, perejil, guisantes, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner 5 cucharadas en aceite, ajos dorados y añadir los tomates dejándolos 10 minutos, retirar los ajos y añadir sal y pimienta, incorporar el bonito removiéndolo para que no se pegue, incorporar los guisantes y dejarlos cocer 10 minutos. Se acompaña de pan tostado.

Claudina Denir López
Valle la Nueva (Las Palmas)

HIJADAS DE BONITO

Ingredientes:

Hijadas de bonito, aceite, ajos, mantequilla, sal, cebolla, yema, perejil y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las hijadas y quitar su piel, sazonarlas y ponerlas en una fuente al horno. Calentar aceite y echarlo sobre ellas, espolvorearlas con ajo, cebolla, perejil picado y pan rallado, poner alrededor de la mantequilla. Hacerlas al horno no muy fuertes y rociarlas con su jugo, pasárlas a una fuente, rociar el pescado con este jugo y servir.

Felicidad Concejo Garín
Bilbao (Vizcaya)

MACARRONES CON BONITO

Ingredientes:

Macarrones, ajo, cebolla, tomate, bonito de lata, aceite, mantequilla, tomate, maízena, leche y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Se hierven los macarrones con un ajo a trocitos, cebolla y tomate, se frié y se añade el bonito de lata en aceite, se prepara una bechamel, se untá en la sartén un poco de mantequilla y se fríen un par de tomates, cuando están a medio freír se le añade maízena y leche. En una bandeja se pone los macarrones y se añade la bechamel con queso rallado y se mete al horno.

Rosa Llarques Maymo
Barcelona

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, pimientos choriceros, perejil, caldo blanco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla, los ajos y el perejil bien picado, rehogar bien, sazonar con sal y pimienta y poner los pimientos a remojo en agua caliente. Una vez ablandados se escurren y raspa toda la carne con una cucharilla. Añadir a la sartén el caldo y cocer 10 minutos. Lavar y escurrir el pescado, sazonarlo con harina y freírlo en aceite. Pasar la salsa por el pasapuré. Dejar cocer 15 minutos a fuego lento.

**Maria Pacheco Sánchez
Córdoba**

BONITO A LA VASCA

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, ajo, vino blanco, sal, aceite, perejil, tomillo y pimienta.

Modo de hacerlo:

Freír el bonito enharinado, sazonar con sal y pimienta y ponerlo en una fuente. Freír cebolla, añadir tomates, ajos, tomillo, laurel, perejil y sal, todo machacado. Cocer 15 minutos. Cocer en el horno media hora.

**Adoración Marcos
Zaragoza**

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, tomates, harina, aceite, ajo, limón, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

El bonito sazonado con sal y zumo de limón se pasa por harina y se frie en el aceite, colándose en lonchas en una vertedera de barro, en el mismo aceite se frie el tomate pelado sin semillas y picado y la hoja de laurel, se espolvorea ajo y perejí. Meter al horno 15 minutos.

**Bruna Domene
Castelseras (Teruel)**

HAMBURGUESAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, sal, ajos, perejil, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se pica menudo el bonito y se le añade sal, perejil y ajo bien menudo, se le echa un huevo grande batido y un poco de pan rallado, se deja algún tiempo en reposo para que tome del adobo, luego se coge una cantidad como una nuez grande o algo más, esta cantidad se pone en la palma de la mano y se ayuda con la otra hasta que quede aplastada con un poco de pan rallado.

**Aurelia Carbajo
Zamora**

BONITO RELLENO CON HIERBAS FINAS

Ingredientes:

Bonito, vino, mantequilla, perejil, estragón, cebolla, ajo, setas, trufas y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se abre el bonito, se limpia, se pone en medio cocer con el vino blanco, se saca de la cacerola y se deja enfriar, se amasa el trozo mantequilla con perejil y todo lo demás muy picado y un poco de pimentón, se rellena de bonito con esta mezcla y se pone de nuevo en la cazuela con un poco de caldo.

Elena Jiménez Vera
Granada

BONITO CON OLIVAS DESHUESADAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, hojas de laurel, tomillo, pimienta molida, vino blanco y olivas.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en filetes en maceración durante una hora con aceite, sal, tomillo y pimienta. Pasada una hora se escurre y se frie dejándolo en una cazuela de barro. Todo lo de la maceración con un vaso de vino blanco y otro de agua se cuece hasta reducir el volumen, se añade el bonito con las olivas dejando cocer 2 minutos.

Carmen Hijar
Sabiñán (Zaragoza)

BONITO CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Bonito, laurel, vinagre, pimentón, ajos, sal, pimienta, aceite, almendras, tomates y pan frito.

Modo de hacerlo:

Se lacan, se les echa sal y se untan con aceite, después se colocan en un colador que estará situado sobre una cazuela de agua hirviendo, y se cuecen al vapor durante 20 minutos, después se enfrian un poco y se ponen a hervir en una cazuela de barro, se frien a fuego lento los tomates, laurel, ajos pelados, pimienta y las almendras. Se sirve a gusto del consumidor.

M.ª Nieves Martín Vigara
Segovia

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, cucharada de aceite, vinagre, cebolla, alcaparras y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone a cocer con el vino blanco, se saca de la cacerola y se deja enfriar. Se sazona con laurel, zumo de limón y unos granos de pimienta y se deja cocer unos 10 minutos, se deja enfriar en el mismo agua y después se escurre. En un tazón se mezcla el aceite con el vinagre, cebolla picada, alcaparras picadas, perejil, sal y pimienta blanca.

Paula Velasco Céspedes
Granada

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian el bonito y se hacen unos agujeros en los que se introducen el jamón y el tocino. Se sazona y se pone en una cacerola, se cubre de tocino y se riega con agua y vino blanco, dejándolo cocer. Una vez frío se parte.

Rosario Noja Ortega
Sevilla

BONITO ABUELA MARIA

Ingredientes:

Bonito, huevos duros, pimiento, aceite, vinagre, sal, aceitunas, cebolla, laurel, tomate, mahonesa y lechuga.

Modo de hacerlo:

Se cuece el pescado con lo habitual, se va picando mientras media cebolla, huevos duros, la mitad de una lata de pimientos, las aceitunas y el perejil, se pican muy menudos y se añade el pescado desmenuzado con el aceite y el vinagre, se deja reposar media hora y se moldea con una pala y una cuchara apretando por los dos lados, echar al conjunto con mucho tomate y se rellena.

Sara M.^a Mongán Domínguez
La Coruña

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito en rodajas, huevo, laurel, aceite, vinagre, limón, cebolla pequeña, huevo, laurel y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien el bonito y ponerlo en una cazuela de barro añadiendo en crudo aceite y laurel. Se acerca al fuego dando vueltas a las rodajas con cuidado, se pica la cebolla muy menuda, se añade perejil picado, el huevo duro, aceite y vinagre, revolviendo bien, esta salsa se sirve aparte para acompañar al bonito que adornaremos con el limón.

Carmen Iriarte
Pamplona (Navarra)

BONITO A LA CATALANA

Ingredientes:

Bonito, tomates, aceite, ajos, harina, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cacerola con aceite dorar la cebolla, ajo y perejil, cuando todo empiece a tomar color añadir los tomates, harina, pimentón y laurel y sazonar con sal, añadir agua y remover con cuidado. Picar en el mortero 5 ó 6 almendras, ajo, azafrán y agua y agregar la salsa.

Felisa de Francisco
Valladolid

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito fresco, zanahorias, cebollas, ajos, tomillo, vino blanco, aceite, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Las zanahorias y las cebollas se cortan en rodajas y se fríen en el aceite a fuego lento durante 15 minutos, se pelan los ajos y los tomates, se cortan en trozos, se pone el bonito en una sartén plana y se fríe en aceite, se echa encima las zanahorias y las cebollas, así como los ajos, tomates, sal y pimienta, se pone a fuego lento y se deja 15 minutos.

Pilar Ferre Delgado
Lérida

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, cebollas, aceite, vinagre, laurel, ajos, jaobrea, pimentón dulce y sal.

Modo de hacerlo:

Se sala y se trocea el bonito, se pone en una sartén con aceite y se fríe. Se coloca en una cacerola cuando está todo-frito, en el mismo aceite se frien las cebollas cortadas, cuando están rehogadas se van echando por encima del bonito, en el aceite que tenemos echaremos los dientes de ajos chafados un poco con la mano sin llegar a dorarse y se añaden las hojas de laurel.

Pilar Guíu Romero
Alcañiz (Teruel)

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, ajo, pimientos, aceite, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pican tomates, cebollas, ajos y perejil, se corta el bonito en filetes. En una cazuela se echa aceite y se coloca una capa de picadillo de tomate y otra de bonito, se sazona y se ponen otras capas, se cubre de pimentón y aceite frito y se pone a fuego lento hasta que quede poca salsa.

Filo M.^a Fernández López
Adra (Almería)

BONITO CON GUISANTES

Ingredientes:

Bonito, guisantes, aceite, salsa de pescado maggi, limón, laurel y tomillo.

Modo de hacerlo:

Fríe en el aceite las rodajas de limón, retirarlas y en la misma grasa dora las rodajas de bonito. Vierte la salsa preparada según indica el sobre, agregar un poco de tomillo, laurel y los guisantes, tápelos y déjelo cocer a fuego suave removiendo de vez en cuando durante 15 minutos.

Esperanza Estévez Granados
Sevilla

BONITO A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, cebolla picada, alcaparras y perejil picado.

Modo de hacerlo:

En una cacerola poner el pescado partido en 6 trozos, añadir un casco de cebolla, ajo y perejil, sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer. Dejar enfriar y escurrir. En un tazón se mezcla el aceite con el vinagre, cebolla picada, alcaparras, perejil, sal y pimienta blanca. Mezclarlo y verter encima del bonito. Adornar la fuente con medias rodajas de tomate.

Elpidia Torres Marcos
Ampudia de Campos (Palencia)

BONITO CON PIMIENTO Y TOMATE

Ingredientes:

Bonito, pimiento, tomate, aceite, dientes de ajo, perejil y piñones.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en pequeños dados, se limpian los tomates cortándolos en pedacitos y se echan los pimientos quitándoles la piel, las simientes y haciéndoles tiras. Se calienta aceite en una sartén y se pica ajo, bonito, piñones, perejil y luego se pone el tomate y por último el pimiento se deja que cueza a fuego lento.

Concepción Candelaria Pardo
Villena (Alicante)

BONITO TRUFADO

Ingredientes:

Bonito, huevos, vino blanco, aceitunas, jamón, magro, sal, pimienta molida y trufas.

Modo de hacerlo:

Se pica fino el bonito y una vez picado se pone en una fuente agregándole el huevo entero sin batir, una cucharada de vino blanco, aceitunas, jamón, magro, sal y pimienta, se añade cocido cortado en rajas finas y trufas para darle forma de un embutido y se va apretando sujetando después por los dos lados en una cacerola de agua hirviendo, pasado el tiempo se saca y ya está terminada.

Pepita González González
Gijón (Oviedo)

BONITO CASERO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento y tomate.

Modo de hacerlo:

Limpiar en rodajas, poner en una sartén hasta que se dore, después se pone en una cacerola. Freír la cebolla y pimientos picados y cuando esté frito se añade el tomate pelado y bien partido en trocitos. Cuando todo está bien pasado por la sartén se pasa por una pasador encima del bonito y se pone unos minutos al fuego.

Claudia González
Madrid

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, ajos, cebollas y pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Preparar el bonito y limpiarlo. Abrirle por medio. Cocer ajos gordos y cebollas tiernas, hacer rodajas y una parte en hojas de laurel. Espolvorear pimienta molida. Partir patatas en rodajas, poner encima y alrededor se pone un trozo de tomate, se adorna con patatas asadas. Hervir durante 20 minutos. Servir.

Amelia Ojeda Rivera
Sevilla

BONITO A LA CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, patatas, aceite, ajos, laurel, sal y pimiento verde.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se parte en trozos regulares. En una cazuela de barro se rehogan la cebolla, el ajo muy picadito y dos pimientos en tiras largas. Cuando esté frito se añade el bonito. Se agrega sal, laurel y una cucharada de agua por cada trozo. Se pone a cocer a fuego lento. A continuación se espolvorea con pimiento. Se deja hacer hasta que esté en su punto.

Angela Manzano
Madrid

PIZZA DE BONITO

Ingredientes:

Hojaldre, aceite, bonito, tomates, aceitunas deshuesadas y rellenas y cebollas.

Modo de hacerlo:

Descongelar el hojaldre y estirarlo en disco. Picar cebolla, rehogarla y sazonar con sal y pimienta. Escurre el aceite al bonito y aplástalo con un tenedor. Pica el perejil el ajo y las aceitunas negras y rellenas, déjalo rehogar, vierte esta mezcla en el molde y escurre los tomates, sazona con orégano seco, pan rallado y un poco de pimienta.

Enriqueta Castro Almagro
Bienvenida (Badajoz)

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y agujerear la carne, introduciendo el jamón y el tocino. Si la carne no se sujetta bien se puede atar con un cordelito, sazonando de sal y se pone en una cacerola, se cubre de tiras de tocino y se riega con agua y vino blanco. Déjalo cocer. Se sabe si está cocido pinchando con una aguja. Una vez frío se parte en lonchas.

M^a Rosa Cibeira
Getafe (Madrid)

BONITO RELLENO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito grande, tortilla francesa, pimientos cocidos, tiras de anchoas, aceite, pimiento y tomate.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bonito, se quita la piel y espinas, se adoba y se rellena con tortilla francesa, pimientos, huevos cocidos y tiras de anchoas. Se coloca en el asador, se le echa aceite hirviendo por encima, pimienta, tomate y cebolla alrededor y con un poco de vino blanco y laurel se riega a menudo con la salsa. Cuando esté en su punto se sirve.

Pilar García
Bilbao

BONITO EN SALSA MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, sal, zumo de limón, cebolla, ajo y tomillo.

Modo de hacerlo:

Lavar con agua repetidas veces. Sazonar con sal y limón. Dejar en el recipiente. Lavar de nuevo y poner a cocer con cebolla, ajo y tomillo. Dejar enfriar en agua. Escurrir y poner sobre fuente, cubrir con salsa mahonesa.

Aurora Gordillo Rodríguez
Sevilla

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, almendras, cebolla, maizena, ajo, perejil, pimienta y azafrán.

Modo de hacerlo:

Cocer bonito con poca agua, sal, pimienta, cebolla, ajos y vinagre. Rehogar las almendras picadas con el perejil, la maizena y el azafrán triturado. Se deja dorar y se retira, añadiendo unas gotas de limón. Se escurre el bonito y se pone en una fuente, se cubre con la salsa. El tiempo de preparación es de 20 minutos.

M^a Angeles Sánchez
Hornachos (Badajoz)

RUEDA DE BONITO A LA PROVENZAL

Ingredientes:

Bonito, aceite, perejil, cebollas, tomates, pimientos y sal.

Modo de hacerlo:

Se abren los pimientos por la mitad y se cortan en tiras. Se cortan las cebollas y los tomates. Se vierte en la sartén dos cucharadas de aceite. Una vez caliente se echan las cebollas. Se remueve y se añaden pimientos, tomates, sal y pimienta. Se deja reposar y se pone a cocer. Se aceita un poco el pescado y se pone en la parrilla. En el momento de servir se pone en la fuente.

Valentina Rojo Lozano
Burgos

BONITO A LA NARANJA

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, patatas, naranjas, leche evaporada, vino blanco, tomillo, salvia, laurel, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito con sal y pimienta. Pon en una bandeja de horno untada con mantequilla, las cuatro patatas cortadas en discos y encima el bonito. Rociar con vino y zumo de limón, espolvorear con las hierbas. Coger en el horno durante 20 minutos, rociando de vez en cuando con su jugo. Verter la leche evaporada y se deja unos minutos. Se sirve caliente.

María Molina Parra
Pto. Lumbreros (Murcia)

BONITO EN ESCABECHE ANDALUZ

Ingredientes:

Bonito, harina, cáscara de naranja o limón, laurel, sal, vinagre, ajo, pimienta, comino y azafrán.

Modo de hacerlo:

Limpiar y partir en trozos, enharinándolos yriendo. Ponerlos en una cazuela cubriendo con agua y el aceite de freír. Se le echa la cáscara de naranja, laurel, sal, vinagre, dos dientes de ajo, pimienta, comino y un poco de azafrán. Se pone a la lumbre y antes de que hierva se aparta. Se come frío.

Ana Amezcuá
Guadix (Granada)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, pimienta negra, laurel, perejil, vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica una cebolla, se pone en una cazuela de barro, se pone una cabeza de ajo, pimienta negra, laurel, perejil, vino blanco, aceite y sal. Se pone el bonito troceado y se pone a fuego lento una media hora, si no queda mucha agua, se puede añadir un poco de agua.

Magdalena Cristina Serrano
Toledo

BONITO FRITO

Ingredientes:

Bonito, patatas, tomates, mantequilla, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se mete el bonito en el horno con un poco de aceite y sal, se deja enfriar. Se cuecen las patatas y se pasan por el pasapuré con mantequilla. Se fríe la cebolla picada y los tomates, se deja freír y se añade sal y azúcar. Se desmenuza el bonito y se mezcla con la salsa de tomate. Se extiende sobre un paño húmedo y se pone el bonito, formando un rollo.

Ana M.^a Márquez Cabrera
Granada

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, nuez moscada, huevos, pan rallado, aceite, sal, migas de pan, harina y jamón.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se deshace, se agrega cebolla, perejil, ajo, tocino, pan, pimienta, canela, nuez moscada, 2 huevos y sal, se mezcla bien y se hace un rollo y se reboza con pan rallado, se dora en aceite caliente, se fríe cebolla, harina, agua y sal y se le echa al rollo dejándolo cocer, se deja enfriar y se corta en rodajas.

Milagros Espina Calleja
Baltanás (Palencia)

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Rodajas de bonito, ajo, perejil, lata de pimientos morrones, huevo y tomate.

Modo de hacerlo:

Se quita el huevo y la piel del bonito, se pica la carne en trozos muy pequeñitos, se hace un hueco en medio de ello y allí se pican los dientes de ajo, el perejil y el pimiento y se echa el huevo entero, se echa sal y todo ello se trabaja con las manos unos minutos, luego se van haciendo las bolas con un poquito de harina y rebozándolas en huevo.

Teresa Zaldunlid Olleage
Vizcaya

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, salsa de tomate, pan rallado, vinagre y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en agua con un poco de sal, cuando está bien cocido se desmenuza el bonito y se une con los huevos batidos, el tomate y la mantequilla, el pan rallado y el vinagre, se le pone sal y mezclándolo bien todo cuando lo tengamos, vierte en un mortero engrasado y espolvoreado con pan rallado y se mete al horno 30 minutos, se saca y se echa mahonesa.

Olga Olivares
Alicante

BONITO AL JAMON

Ingredientes:

Bonito, cebolla, pimiento, jamón, guindilla, pimiento y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito en rodajas, se desengrasa y se fríe, se ponen en una cazuela de barro, se añade cebolla, tomate, pimiento y jamón, todo picado, se añade pimienta y un refrito, se deja encima del bonito y se pone a fuego lento varios minutos.

Ernesto Cienfuegos Rodríguez
Sevilla

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino blanco, tocino, trufa, sal, huevos y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se desmiga el bonito y se quitan las espina y la piel, se añade el vino la sal, y después los dos huevos se cascan sobre todo lo anterior y se pasa todo por el pan rallado, luego se pone todo en un molde de mantequilla, alternando una capa de bonito con otra de tocino, jamón y trufas, se mete al horno durante 30 minutos.

**Galindo Jiménez Guadalupe
Pamplona (Navarra)**

HIJADA DE BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Hijada, cebolla, yema de huevo, pan rallado, aceite, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Lavada y sin piel la hijada, se echa sal y se pone en una fuente de horno con aceite, cebolla picada, ajos y perejil también picados, espolvoreando pan rallado, meter al horno a temperatura media, echando de vez en cuando su propia salsa, durante 30 a 45 minutos. Después se pasa a una fuente añadiendo la yema del huevo crudo y removiendo bien.

**Inmaculada L. de Armentia
Vitoria (Alava)**

BONITO DEL MAR

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimientos verdes, cebollas, sal, aceite, vino blanco y pimientos choriceros.

Modo de hacerlo:

Se frien el bonito y los pimientos verdes en trozos y se apartan, luego en la sartén se fríen 2 cebollas picadas y se agregan los tomates picados y los 2 pimientos choriceros, cuando esté bien pasado, se Tritura y se vierte en el bonito y por encima se pone los pimientos verdes, se deja cocer todo 5 minutos.

**Soledad Núñez
Vizcaya**

BONITO AL COURT BOUILLON

Ingredientes:

1/2 bonito, vinagre, zanahoria, cebolla, perejil, sal, mahonesa y mostaza.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en dos litros de agua, zanahoria, cebolla en rodajas, perejil, sal y 2 cucharadas de vinagre, que lo cubra, luego se deja enfriar, se escurre el caldo, se cubre de mahonesa y mostaza.

**M. José Hernández Martín
Barco de Ávila (Ávila)**

BONITO CON ALCACHOFAS

Ingredientes:

Bonito, alcachofas, aceite, harina, laurel, cebolla y sal.

Modo de hacerlo:

Se coge el bonito, se enharina y se fríe, se harinan las alcachofas y se fríen en el mismo aceite en una cazuela de barro, se pone aceite, cebolla, laurel, y se rehoga todo y se echa agua, sal, las alcachofas y el bonito.

Bolores Masden
Valls (Tarragona)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino, huevos, tocino de jamón, trufa, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Desmigar el bonito sin espinas ni pieles y añadir el vino, la sal, los huevos y el pan rallado, mezclándolo bien, poner la mezcla en un molde, previamente untado con mantequilla, alternando una capa de bonito con otra de tiras de tocino y trufa, meter a horno medio unos 30 minutos.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO CON PIÑONES

Ingredientes:

Ajos, perejil, pimienta, piñones, vino blanco, agua, aceite, limón y bonito.

Modo de hacerlo:

Se parte la cebolla en rodajas y se coloca en una bandeja de horno, se pone el bonito una vez limpio y abierto, se le pone el zumo de medio limón, sal, ajos troceados muy finos, perejil, el tomate hecho trozos, la pimienta y se añaden las patatas, ya por último el aceite, el vaso de vino, el vaso de agua y los piñones. El bonito tiene que quedar bañado y no dejar secarse en el horno.

Valera Pastor Rosa
Murcia

VENTRESCA DE BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Ventresca, zumo de limón, pan rallado, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien la ventresca para eliminar los restos de sangre adheridos y luego se sazona con sal, poner en una fuente untada previamente con un poco de mantequilla para que no se pegue y rociar con el zumo de limón. Espolvorear con pan rallado y añadir el ajo y el perjil picados, se mete en el horno ya caliente.

Amelia Arribas Yuste
Madrid

CANALONES CON BONITO FRESCO

Ingredientes:

Bonito, tomate, canalones, bechamel, queso rallado y margarina.

Modo de hacerlo:

Se limpia bien el bonito y se fríe, después se le quitan bien las espinas y se mezcla con tomate, al gusto se van rellenando los canalones y se van poniendo en una fuente de horno. Se hace una bechamel clarita y se echa por encima, se espolvorea queso rallado, se pone encima unos montoncitos de margarina y se gratina al horno de 4 ó 5 minutos.

Elena Mugil
San Salvador del Valle (Vizcaya)

BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Puré de patatas, leche, mantequilla, huevo, queso rallado, bonito y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se prepara el puré de patatas, la leche, mantequilla y huevo, luego se mezcla la mahonesa. En una fuente de horno poner una capa de puré, otra de bonito escurrido, se recubre con el resto del puré, se espolvorea con el queso y se gratina al horno 15 minutos.

Guillermina Friexes
Valencia

BONITO EN ENSALADA

Ingredientes:

200 gr. de bonito, cebolla, perejil, ajo, laurel, vino blanco, guisante, patatas, aceite, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se pone a hervir el bonito con cebolla, perejil, ajo y laurel, se echa agua y el vino. Se cuecen dos patatas y un puñado de guisantes y unos huevos. Luego se reúne todo vertiendo por encima aceite caliente, un chorro de vinagre y el caldo de haber cocido el bonito.

Rosa Soto
Albolote (Granada)

BONITO A LA PARRILLA

Ingredientes:

800 grs de bonito, 1/2 limón, 1 kg de espinacas, cebolla, ajo, mantequilla, sal, nuez moscada y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito en cuatro trozos, se lava y se seca. Se deja 15 minutos en adobo con el zumo del limón. Limpiar las espinacas. Pelar las cebollas y el ajo picado, dorarlo en aceite y añadir las espinacas bien escurridas. Calentárlas unos minutos y condimentar. Untar el bonito con aceite. Asar durante 6 minutos. Aderezar sobre las espinacas. Puede servirle con patata hervida.

Marta Hernández Fernández
Zamora

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, bechamel, leche, mantequilla, harina, huevos, sal, aceite, patatas, mahonesa, limón y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone el bonito al horno partido a rodajas y sazonado con un poco de aceite hasta que esté hecho, se desmenuza quitando las espinas y cabeza, se le añade a este bonito bechamel espesita y la salsa de tomate a continuación los huevos batidos, uno a uno, se revuelve todo bien y se vuelca en el molde, se desmonda, adorna con patata hervida y salsa rosa o mahonesa, rodaja de limón.

Ana María Marqués Cabrera
Granada

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, cebolla, limón, pimienta, coñac, mantequilla y harina.

Modo de hacerlo:

Se pone al fuego y cuando empieza a hervir se mete al horno fuerte y se le deja allí por media hora. En una cacerola se pone mantequilla y harina, cuando la harina se estáriendo, sin dorarse, se le añade algo de jugo de bonito. Queda una salsa algo espesa que se puede aromatizar a nuestro gusto.

Ofelia Mosquera Baños
La Estrada (Pontevedra)

BONITO A LA MENORQUINA

Ingredientes:

Bonito, almendras, cebolla, maizena, ajo, perejil, pimienta, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito en un trozo con poca agua, sal, pimienta, la cebolla cortada, los dientes de ajo y unas gotas de vinagre, mientras tanto en una sartén se calientan 5 cucharadas de aceite, se rehogan las almendras picadas con el perejil, la maizena y al azafrán triturado, se deja dorar y se retira añadiendo unas gotas de limón, se escurre el bonito y se pone en una fuente.

Margarita Galindo
Segovia

BONITO COCIDO

Ingredientes:

Bonito, agua, sal, cebolla, perejil, pimienta fina inglesa, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

El bonito se pone, después de limpio, a cocer un trozo grande con agua, sal, cebolla y perejil. Después de cocido se saca y espolvorea con bastante pimienta. Se sirve frío con aceite y vinagre.

Carmen Marcos Gago
Vizcaya

BONITO EN ADOBO

Ingredientes:

Bonito, sal, ajo, vinagre, pimienta, orégano y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, quitar la cabeza y la tripa, cortar en trozos, sazonar con sal, se le maja ajo, vinagre, pimienta y orégano. Dejar 2 horas en reposo, se pone a escurrir y se frien.

M.ª Isabel González Moncada
La Línea (Cádiz)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, vino, huevos, tocino, trufa, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito desmigado con vino, sal, huevos y el pan rallado. Ponerlo en un molde untado con mantequilla, alternando el bonito con el tocino y las trufas. Meter al horno 30 minutos.

Tere de las Heras
Portugalete (Vizcaya)

BONITO AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, mantequilla, cortezas de tocino, cebolla, zanahorias, vino blanco, perejil y tomillo.

Modo de hacerlo:

Preparar el caldo de pescado, añadir tomillo, vino blanco, agua, pimienta y sal, dejar tapado. Pasar el caldo por el colador y se reserva, untar de mantequilla el fondo de la cazuela. Cubrir con cebolla, zanahorias, cortezas de tocino y perejil, colocar el bonito encima y dorar sobre el fuego. Rociar con caldo del pescado y vino blanco, añadir agua hasta cubrir, pescado, sal y pimienta, hervir. Horno.

Catalina Silva
Valencia Alcántara (Cáceres)

FIAMBRE DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceitunas, jamón, huevo, pan rallado, sal, aceite, mahonesa, lechuga y pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Picar el bonito crudo y agregar el huevo cortado, las aceitunas, jamón y sal, así como el pan rallado para hacer una masa no muy dura, hacer un rollo y revizarlo en pan rallado y freir dando vueltas continuamente, cuando estén fritas sacar y dejar enfriar. Para servirlo hacer unas rodajas finas y cubrir con mahonesa, lechuga, pimiento morrón y aceitunas.

Carmen Ruiz Ruiz
Madrid

BONITO AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, pimientos verdes, vino blanco, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela aceite, cebolla y pimientos, rociar con vino blanco. Una vez consumido repetir la operación un par de veces. Limpiar el bonito y sazonarlo con sal. Juntarlo con el sofrito unos 3 minutos, después darle la vuelta y dejar que coja color blanco.

M.ª Paz Pérez
Zarauz (Guipúzcoa)

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes:

Agua, cebolla, aceite, nata, harina, bonito, tomates, levadura y sal.

Modo de hacerlo:

Se templa el agua, se agrega aceite, sal y levadura, se mezcla todo, se pone la harina encima y se echa nata y agua, después se amasa todo, se pone en un recipiente al calor hasta que la masa se doble. Se hace una salsa de tomate con cebolla. Se limpia el bonito y se fríe, se desmiga y se mezcla con tomate. Se echa la mezcla en la masa y se cubre. Se mete al horno durante 30 minutos.

M.ª Jesús Pereda

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

1 kg. de bonito, cebollas, tomates, pimientos, un vaso de vino blanco, harina, aceite, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Desangrar el bonito y tenerlo un rato en agua. Quitar la piel y la espina. Cortar en filetes. Rebozar en harina y rehogar en aceite, colocando después en una besuguera. Freír la cebolla picada, tomate y pimiento hecho tiras. Verter sobre el bonito así como una vasito de vino blanco, otro de agua y la sal. Se deja cocer bien tapado hasta que quede en la grasa.

M.ª Dolores López de Terrón
Badajoz

BONITO DE PAMPLONA

Ingredientes:

Bonito, cebollas, huevo duro, pepinillos, perejil, sal, vinagre, pimienta y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en ruedas gruesas, poner en la cazuela, cubrir con agua fría, vinagre, sal, pimienta, cebolla y perejil. Calentar agua. Escurrir el bonito con cuidado y poner en una fuente. Picar los pepinillos y el huevo duro, cebolla y perejil. Cubrir con este picadillo el bonito. Servirlo con salsa mahonesa en una salsera o plato pequeño.

Manuela Paz Santos
Madrid

BONITO DEL NORTE

Ingredientes:

Bonito, tomate, cebolla, pimientos rojos, ajo, aceite, vino blanco, zanahorias y puerro.

Modo de hacerlo:

Se pone aceite en una cazuela de barro. Se pica la cebolla, el ajo, la zanahoria y el puerro, cuando se va dorando se pone el pimiento y después el tomate pelado y picado a esto se va poniendo el bonito en trozos grandes y sin piel, se deja hacer entonces, se pone la sal y el vino blanco, se deja a fuego lento durante media hora tapado.

M.ª José Azpiroz
Pamplona (Navarra)

BONITO EN ROLLO FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, ajo, perejil, huevos, nuez moscada, pan rallado, aceite, sal, harina, migas de pan y tocino.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se pica, se agregan 3 cucharas de cebolla muy picada, 1/2 diente de ajo, perejil, tocino de jamón, un poco de pimienta, migas desechadas, canela y nuez moscada rallada, todo muy picado, los huevos batidos y sal. Se mezcla haciendo un rollo. Se reboza en pan rallado, en aceite se dora aparte la cebolla, harina, agua y sal. Se echa el rollo, se parte en rodajas echando salsa o fiambre.

Maria López Gabeiras
El Ferrol (La Coruña)

BONITO CALABRES

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajo, cebolla, tomate, pimiento y sal.

Modo de hacerlo:

El bonito limpio, freír en bastante aceite el ajo y una cebolla picadita, antes de que se dore la cebolla picar un tomate y poner unas tiras de pimiento, colocar el bonito crudo, partido cada raja en cuartos, volver el bonito y mover la cazuela en baíbén.

Marisa Gutiérrez
Lejona (Vizcaya)

BONITO ASADO AL RESCOLBO

Ingredientes:

Bonito, sal, perejil y salsa mahonesa.

Modo de hacerlo:

Sazonar el bonito, colocándolo sobre el rescoldo 10 minutos. Cubrirlo con salsa mahonesa y se adorna con perejil.

Raquel Senosiain Echarie
Pamplona

BONITO ASADO

Ingredientes:

Bonito, ajos, laurel, sal, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, corta en trozos grandes, poner sal y se coloca en una cazuela de barro, se parten los ajos por la mitad sin pelar, el laurel, el vinagre y el aceite se echa en crudo. Poner a cocer y cuando se le ha consumido el vinagre y está dorado por debajo se le da la vuelta para que se dore por el otro lado.

**Manoli Rodríguez Parraga
Grao (Valencia)**

BONITO A LA CORDOBESA

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomate, ajo, champiñón, guisantes, sal, pimienta, laurel, nuez moscada y azafrán.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en rodajas y ponerlo en una cacerola, picar cebolla, tomate, agregar la cabeza de ajo entera, los champiñones y se añaden también los guisantes, poner la sal, laurel, pimienta, azafrán, nuez moscada y tomillo, por último se echa aceite y una copa de coñac. Ponerlo al fuego muy lento, 35 ó 40 minutos.

**Carmen Torrico Mellado
Córdoba**

BASTONCITOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito en aceite, leche, harina, mantequilla, huevo, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Preparar la bechamel con la mantequilla, la harina y la leche caliente. Dejar enfriar. Añadir el bonito pasado por el pasapuré, el huevo, la pimienta y la sal. Remover bien y se extiende la masa en una capa, cuando esté fría se corta en tiras, se da forma de bastoncitos, se harinan y se frién en aceite hirviendo o con mantequilla.

**M.ª Carmen López Barahona
Ciudad Real**

BUÑUELOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, harina, levadura, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se desmenuza, se añaden 2 huevos sin batir, harina, ajo, perejil, por último la levadura y la sal. Se mezcla todo y se añade agua. Se deja reposar unos 30 minutos. Se pone aceite a calentar, se coge a cucharadas la mezcla y se vanriendo.

**Carmen Salvo
Madrid**

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes:

Bonito, cebollas, laurel, ajo, vino blanco y caldo de hueso de vaca.

Modo de hacerlo:

Se pone en la plancha y se fríe el bonito en una sartén, se va pasando a la cazuela y se evapora con vino blanco, en el aceite del bonito se fríen las cebollas, los ajos y el laurel y se echan por encima del pescado con un buen cazo de hueso y la sal necesaria, se deja que cueza unos 10 minutos. A fuego lento en la cazuela y ya está preparado. Está mejor de un día para otro.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

BONITO A LA NARAJAN

Ingredientes:

Bonito, cebolla, limones y piñones.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla, rebozar en harina el bonito y sazonar con sal gorda, pimienta molida y un buen chorro de zumo de limón, una vez frito colocar en una fuente y se cubre con los piñones y rocía con zumo de naranja, esparcir el sobrante de la sartén sobre el bonito y añadir el perejil. Poner la cazuela al horno. Saca y adornar con naranja. Servir.

Rafi Burgos Fernández
Posadas (Cordoba)

BONITO EN ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, pimienta, cebolla, ajo, perejil, tomate, laurel, aceite, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Se coloca el bonito, le echamos pimienta verde, cebolla, ajo, perejil, tomate, una hojita de laurel, aceite, sal y poquito de agua, se pone todo a cocer cuando este bien cocido se saca el bonito y se pone en una cacerola de barro y se echa todo la salsa de la cocción por encima. Finalmente tiene que dar un hervor.

Dolores Mateos Clavero
Plasencia (Cáceres)

BONITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Bonito, ajos, cebolla, pimientos verdes, pimientos rojos, aceite, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Sofreír el bonito con los ajos, añadir la cebolla, pimientos, vino blanco y sal. Cocer hasta que los pimientos estén blandos.

M.ª del Carmen González
Pamplona

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, cebolla, tomates, aceite, laurel, ajo, cominos y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica el tomate, se pone en una cazuela con una vaso de agua, el laurel y los cominos bien mojados. Se deja 1/2 hora y luego se pasa por el pasapuré. En una sartén se pone aceite y cebolla, los ajos se pican menudos, se ponen a freír a fuego lento. Se coloca el bonito en una cazuela de horno extendido y se pone encima el sofrito anterior, luego el tomate sazonándolo de sal. Al horno.

Rogelio Garrido Cárdenas
Las Palmas

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 kg. de bonito, tomate, pimiento, ajo, cebolla, clavillos, pimienta, laurel, aceite, vinagre y aovecrem.

Modo de hacerlo:

Se pone todo en crudo a cocer tres cuartos de hora por cada lado, es decir 1 hora y media. Se deja enfriar y se mete en la nevera y sirve para ensalada y purés, dura una semana.

M.ª Piedad Fernández Chausal
Torrelavega (Santander)

BONITO MECHADO

Ingredientes:

Bonito, tocino, jamón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpia y se escama. Se hacen agujeros en la carne con una aguja de mechar, en los que se introduce tiras de jamón y tocino. Se sazona de sal y se pone en una cacerola, se cubren de tiras de tocino y se riega con agua y vino blanco, dejándolo cocer. Se sabe si está cocido pinchándolo. Una vez frío se parte en lonchas.

Paquita Gómez Casas
Albacete

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Rodajas de bonito, zanahorias, tomates, cebollitas, huevo, aceite, mantequilla y harina.

Modo de hacerlo:

Triturar los tomates en crudo con la turmix junto con las dos cebollas. Sofreír el bonito, añadir al sofrito las cebollas, tomate, cocer esta mezcla. Se vuelve a pasar por la turmix removiendo todo bien. Untar un molde con mantequilla y harina. Se echa la mitad de la mezcla y luego se pone una capa de cebollitas picadas y se cubre todo ello con otra mitad de la mezcla. Horno.

Carmen Cabeleiro
La Coruña

BONITO CON ACEITUNAS

Ingredientes:

Bonito, aceite, vinagre, vino blanco, sal, pimienta molida, ajo, harina y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito en rodajas y rociarlo con aceite, vinagre, vino, sal y pimienta y ajo. Cocer una hora, sacar el bonito y freírlo, rebozarlo en harina, reducir el caldo de cocción a la mitad y echar el bonito.

Sagrario Sanz Coca
Piedrabuena (Ciudad Real)

BONITO A LA PLANCHA

Ingredientes:

Bonito, aceite, sal, ajo, perejil.

Modo de hacerlo:

Las rodajas de bonito se untan en aceite y sal, se dejan hacer lentamente por los dos lados, cuando estén hechas, en una sartén se fríe ajo picadito y perejil muy menudo, echando todo ello por encima de las rodajas de bonito, queda bueno y no reseco.

Josefa María Tomé
Aranda de Duero (Burgos)

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, aceite, pimientos verdes, panceta, chorizo y tomate frito.

Modo de hacerlo:

Se pasa el bonito por el aceite y se deja escurrir, se fríen los pimientos verdes a tiras, se pasa por aceite la panceta y el chorizo, se cubre el fondo de una bandeja con tomate frito, después se pone una tanda de bonito a trozos planos, se escurren éstos con pimientos, chorizo y panceta, se coloca encima otra capa de tomate frito, se introduce en el horno durante media hora.

Manuel Flores Muñoz
San Fernando (Cádiz)

BONITO BRASEADO

Ingredientes:

Bonito, aceite oliva, tomate, cebolla, perejil, romero, tomillo, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner en agua fría el bonito durante una hora a fin de que suelte toda la sangre, en una cazuela rehogar en aceite la cebolla picada, muy lentamente para que no llegue a dorarse. Sazonar con sal y pimienta, poner la rodaja de bonito sobre la cebolla, añadir el tomate triturado, el vino blanco y el ranito de hierbas, tapar la cazuela y dejar cocer lentamente, servir con arroz blanco.

Miguel Ibáñez
Madrid

BRAZO DE GITANO

Ingredientes:

Patatas, tomate, cebolla, bonito, aceite y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas y ponerlas en un paño, freír el tomate, cebolla y el bonito, se desmenuza y se da una vuelta en la sartén, juntar con el tomate, y se echa encima de las patatas, se enrrolla y se pone en una fuetne con mahonesa.

**Carmen Serrano Sánchez
Toledo**

CENA FRIA

Ingredientes:

Guisantes, espárragos, mantequilla, zanahoria, puré, bonito y lechuga.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las zanahorias y los guisantes, se tiran las hojas del centro de la lechuga en tiras finas, los espárragos se trocean y se guarda el caldo de éstos. Se prepara el puré, de agua y se echa un poco de mantequilla, prepárese una mahonesa espesa, el bonito se desmenuza y se mezcla con todo lo anterior.

**Mercedes Aguilera Amarillo
Mairena del Alcor (Sevilla)**

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

Bonito, perejil, ajo, sal, pan rallado, huevo, harina, cebolla, aceite y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito y triturarlo, mezcla con el perejil, ajo, sal, pan rallado, huevos, harina y se forma el rollo colocándolo en una cazuela, freír la cebolla y se pone el bonito encima, meter al horno. Cuando esté dorado machacar ajo y perejil, añadiendo vino blanco y se vierte sobre el rollo.

**Maruja Zamorano
Madrid**

LA HIJADA DEL BONITO

Ingredientes:

Hijada de bonito, aceite, ajo, mantequilla, sal, cebolla, yema de huevo, perejil y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las hijadas y quitar su piel, echarlas sal y disponerlas en una fuente de horno. Calentar aceite y echar sobre ellas, espolvorearlas con ajo, cebolla, perejil, pan rallado, poner alrededor la mantequilla, hacerlas al horno y rociar de su jugo de vez en cuando, pasadas a una fuente, colar el jugo y echar la yema de huevo crudo, mover para que no se corte, rociar con jugo, servir.

**Begoña Pérez
Berriozar (Navarra)**

BONITO AL ENEBRO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, enebro, coñac, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, freír la cebolla, cuando lleve 10 minutos, añadir el coñac, sal y las bayas de enebro, salar el bonito y poner pimienta, freírlo, pasar la cebolla por la batidora, poner el bonito en una fuente de horno y regar con la salsa, añadir las bayas y meter al horno 5 minutos.

Ana Jiménez García
Barrio de Peral (Murcia)

BONITO MECHADO CON PATATAS RISOLES

Ingredientes:

Bonito, tocino, aceite, sal, vino, tomates, cebolla, ajo, perejil, laurel y pimienta.

Modo de hacerlo:

Dejar el bonito en agua, quitar la piel y hacer rajas para meter tocino, pimienta, envolver en harina, rehogar en una sartén con el aceite caliente, freír la cebolla, ajo, para juntar con el bonito. Agregar el laurel, pimienta, vino, tomates enteros, sazonar de sal y se deja cocer a fuego lento, colocar el bonito en fuente, pasar la salsa por el chino y verter por encima.

M. Rosa Pérez Fernández
Cartagena (Murcia)

BONITO AL VINAGRE

Ingredientes:

Aceite, bonito, tomate, laurel, ajos, azafrán, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela el aceite, bonito, sal, laurel, azafrán, ajos, tomates y el vinagre. Poner a fuego 20 ó 30 minutos.

M. José Rosa Ruiz
Mancha Real (Jaén)

BONITO FRESCO COSTERO

Ingredientes:

Bonito, laurel, vinagre, pimentón, ñoras, ajos, sal, pimienta, aceite, almendras, tomate, pan frito, papel aluminio.

Modo de hacerlo:

Lavar los trozos del bonito en agua fría, secar, sazonar, untar en aceite y envolver en el papel de aluminio, colocar en un colador situado sobre una cazuela con agua hirviendo, sin tocar el líquido, cocer al vapor, dejar enfriar, desenvolver el papel de aluminio, poner a hervir, freír los tomates, ñoras, laurel, ajos, pimienta, almendras, echar encima el bonito, agregar pimentón, vinagre, servir.

Ana Rubio Núñez
Gamonal



BONITO ESTILO ADAN

Ingredientes:

Bonito, aceite de oliva, sal, pimienta, salsa remolona o tártara.

Modo de hacerlo:

Se untan con un pincel de cocina las rodajas de bonito con aceite de oliva y se añade sal, se espolvorean con pimienta y se asan a fuego suave en una parrilla hasta que las dos caras de una rodaja crujan, se sirve con una salsa remolona o tártara.

M. Isabel Carro Rodríguez
Pobladura de Pelayo (León)

EMPANADILLAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate, huevos, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se hace una masa, se pasa el rodillo y se deja fina, luego se coge la empanada y en ella se pone la masa que se ha hecho antes, preparada con bonito, tomate, cebolla, huevos cocidos, perejil, sal, se pone a freír, se pone doradita y pasamos a servirla.

Antonia Ruival Rincón
San Juan Aznalfarache (Sevilla)

PASTEL DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, arroz y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se hace arroz a la cubana y se reserva, el bonito limpio de piel y espinas, se fríe en aceite y se agrega el tomate también frito, en un molde se pone una parte de arroz y otra de bonito, sucesivamente hasta que se acabe, se mete en el frigorífico y en el momento de servirlo se añade mahonesa, se desmolda y se pone en una bandeja.

M. Iluminada Cuadrado
Peñaranda de Bracamonte (Salamanca)

BONITO EN ROLLO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, 2 huevos, pan rallado, aceite, sal, migas, harina y tocino.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito, se añade cebolla, perejil, ajo, tocino, migas deshecha, pimienta, nuez moscada, huevos y sal. Todo muy picado, se mezcla bien, se hace un rollo, se pasa por pan rallado y se dora en aceite, en este aceite se dora la cebolla, harina, agua y se sazona con sal, se echa en el rollo y se deja cocer. Se deja enfriar y se hace rodajas, se echa la salsa en el bonito y al horno.

Conchi Rubio Jiménez
La Gineta (Albacete)

ARROZ CON BONITO

Ingredientes:

Bonito, aceite, cebolla, pimiento rojo, tomate natural, arroz, caldo de pescado, almejas, gambas, pimentón.

Modo de hacerlo:

Se pasa el bonito por una sartén, en este aceite se fríe la cebolla y un pimiento rojo, cuando se dore se echa un poco de tomate natural, se deja que se pase, se echa arroz, rehogar entre la salsa, se le añade el caldo del pescado, a mitad de cocción se pone poco a poco el bonito en trozos, unas almejas, gambas, cuando se pasa la cebolla y pimiento se pone un poco de pimentón picante.

M. Luisa Solar Menéndez
Pumarín (Oviedo)

BONITO CON MAHONESA

Ingredientes:

Bonito, anchoas, cebollas, limón, laurel, sal, aceite, vinagre y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Mezclar el bonito y las anchoas sazonando con sal y pimienta, hacer una salsa con aceite y limón, laurel, cebollas, sal y vinagre y se rocía de vez en cuando el bonito que estará en el horno, acompañar con mahonesa.

Magda Batalle Seto
Aspa (Lérida)

BONITO FRESCO COSTERA

Ingredientes:

Rodajas de bonito, laurel, vinagre, pimentón, ajos, sal, pimienta, aceite, almendras, tomates y pan.

Modo de hacerlo:

Sazonar, untar con aceite y envolver con albal, colocarlos en un colador situado sobre la cazuela con agua hirviendo sin tocar el líquido, cocer al vapor, dejar enfriar, se desenvuelve un poco, se pone a hervir en cazuela de barro, freír los tomates, ñoras, laurel, ajos, pimienta y las almendras, echarlos por encima del bonito, agregar el pimentón, después el vinagre, hervir unos minutos.

M. del Carmen Castro Otero
Pontevedra

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, aceite, tomate, lechuga, cebolla y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, ponerlo en una besuguera con sal, tomates, cebolla, vino y aceite. Hornear.

Rita Rivas
Vigo (Pontevedra)

BONITO A LA PROVENZAL

Ingredientes:

Bonito, tomates, hierbas, cebollas, ajo, aceite, sal, pimienta, limón, aceitunas negras y laurel.

Modo de hacerlo:

Sofreír el tomate, cebolla, hierbas aromáticas y laurel, se deja cocer y se añade el bonito y el ajo, sazonando con sal y pimienta, cocer 20 minutos y añadir las aceitunas y el zumo cocer 5 minutos.

Milagros Muñoz
Madrid

BONITO EN SU JUGO

Ingredientes:

Bonito, sal, cebolla, limón, ajo, perejil y tomate.

Modo de hacerlo:

Para que el bonito esté más jugoso se pone en una cazuela con agua, sal, cebolla, ajo, perejil y limón, cuando empiece a hervir se echa el bonito, después se deja escurrir y se reboza, se puede acompañar con cualquier tipo de salsa, por ejemplo el tomate.

Mercedes Vila Albas
Murcia

BONITO CON CIRUELAS

Ingredientes:

Rodajas bonito, ciruelas pasas, ajos, leche en polvo, coñac, perejil, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar el pescado, pasarlo por la harina y saltearlo en un poco de aceite sin dejar que tome color, añadir los ajos cortados en láminas, mezclar el coñac con vaso de agua, ponerlo en un cazo al fuego y cuando rompa a hervir se retira y se añaden las ciruelas, diluir la leche en un vaso de agua y verterla sobre el bonito, sazonarlo con sal, cocerlo, añadir las ciruelas y perejil.

M. Carmen Parra Martínez
Belleregut (Valencia)

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, tomates, ajos, cebollas, pimientos verdes, vino, perejil, aceite, sal, pimentón, pan.

Modo de hacerlo:

Fríe los ajos pelados junto con pan y reservarlos, limpia el bonito y córtalo en dados, ponlo en una cazuela, con cebollas picadas, pimentón y guindilla machaca en el mortero los ajos con el pan y perejil, mójalos con el vino y échalo todo a la cazuela, bañado con el aceite crudo, sazónalo con sal y déjalo cocer, tapado a fuego lento 30 minutos, hasta que el bonito esté hecho.

Amparo Navarro Climent
Carcagente (Valencia)

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, harina, ajo, limón, perejil, sal, salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Limpialo y cortarlo en filetes, sazonarlo con sal y el jugo de un limón, pasarlo por harina y freírlo, se colocan en una fuente a gratinar y se vierte el tomate por encima, esparcir por encima el ajo y el perejil picados, gratinar ligeramente por encima durante unos 15 minutos.

Inmaculada Cárdenas Quintana
Las Palmas

BONITO REBOZADO

Ingredientes:

Bonito, ajos, pimienta, perejil, colorante, aceite, harina, huevos, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian los bonitos de tripas y espinas, se dejan en una fuente y se pica por encima el ajo, el perejil, sal y el condimento, dejarlo reposar por espacio de media hora, removiendo de vez en cuando, después los pasas por harina y por los huevos batidos, se frien en el aceite no muy caliente para que se hagan bien y se sirven con una ensalada del tiempo.

Carmen Ramírez Hurtado
Hospitalet Llobregat-Barcelona

LIMONES BONITOS

Ingredientes:

Bonito, limones, aceitunas negras, mantequilla, nata líquida y mostaza.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bonito escabechado cociéndolo 10 minutos en agua salada, se corta el copete de los limones, se extrae el jugo y se reserva, se extrae la pulpa y se mezcla con el bonito, las aceitunas y la mitad del jugo de limón, la mantequilla, la nata, la mostaza, sal y pimienta, se trituran los ingredientes hasta que quede una masa espesa y se rellenan los limones, decorar con aceitunas.

Raquel Senosián Echarte
Pamplona (Navarra)

BONITO CON BECHAMEL

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, tomate frito, mantequilla, leche, harina, pimientos.

Modo de hacerlo:

Se fríe el bonito con pan rallado, después se hace una salsa con bechamel con leche, mantequilla y harina, en una fuente de horno se pone el bonito y la bechamel, el tomate frito, se adorna por encima con los pimientos rojos asados y cortados en tiras, se pone al horno durante 10 minutos.

Carmen Riu Devan
Burgos

BONITO O ATUN CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito o atún, dientes ajo, aceite y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Se caliente una cazuela de barro y se pone aceite con ajos, se pasa el bonito o atún por harina y se colocan en la cazuela durante 5 minutos, al cabo de los cuales se dan la vuelta y están otros 5 minutos más, se cubre con la salsa de tomate y se sirven, se puede añadir guindilla.

Elisa Santos Serrano
Zamora

BONITO AL VINAGRE

Ingredientes:

Bonito, sal, harina, ajo, laurel, aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar el bonito, sazonar con sal y se unta en harina, se fríe, dejar enfriar, en una cazuela se pone unos ajos, laurel, aceite y vinagre, cuando está hirviendo se pone el bonito en la cazuela y se deja que de un hervor, se apaga el fuego y se sirve.

M. Paz Nuño
Basauri (Vizcaya)

BUDIN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, tomate natural, pan rallado, ajo, cebolla, huevos, salsa tomate, agua, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Poner a freír las cebollas, ajo, tomate, en una fuente honda se pone el bonito picado, pan rallado, después agregar la mezcla frito de cebolla, ajo y por último los dos huevos batidos, mezclar bien todo ello y meterlo en un molde untado de mantequilla, poniendo por encima pan rallado, cocerlo al baño maría, al tiempo de servir se cubrirá con salsa de tomate.

Benito Garate
Abando (Vizcaya)

PUDING DE MACARRONES CON BONITO

Ingredientes:

Huevos, bonito, macarrones, salsa de tomate, bechamel.

Modo de hacerlo:

Se cuecen los macarrones con sal, se sacan y se dejan escurrir, se les echa salsa de tomate bien espesa y dos huevos batidos, se unta con mantequilla un molde y se vierte la mezcla metiéndola en el horno, hasta que esté hecha, se vuelve sobre una fuente y se pone el bonito en el centro cubriendose con la bechamel, se puede gratinar y si no se espolvorea con trufa picada.

Maruja M. de Alvarez
Málaga

BONITO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

Bonito, champiñones, aceite, agua, vino blanco, perejil, sal.

Modo de hacerlo:

Se pone una sartén con aceite y se fríen los filetes de bonito, con el aceite que queda se fríe el champiñón y se pone por encima, se pone el perejil, se deja hervir unos 5 minutos y después se pone el vaso de vino blanco, se deja reposar a fuego lento.

Isabel Puche Val
Yecla (Murcia)

BONITO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

Bonito, tomate frito, champiñones, pastilla de caldo, mantequilla, limón, vino blanco, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se disuelve la pastilla de caldo, corte los champiñones en láminas, rociélos con limón y saltéelos en la mantequilla, sazone el bonito con sal, enharínalo y dórelo un poco, añada el tomate frito, el vino, el caldo y déjelo cocer 10 minutos, agregue los champiñones y cuézalo 5 minutos más.

Maria Meilan Nieto
Lugo

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

Bonito, ajo, perejil, tomates, migas de pan, aceite, sal, harina, un poco de azúcar.

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal el bonito, pasar por harina y freírlo, una vez frito, ponerlo en una fuente que resista al horno, en una sartén poner aceite, freír los ajos picados junto con el perejil, y los tomates pelados sin pepitas, cortados en dados, añadir un poco de sal y azúcar, dejar cocer unos minutos, cubrir el bonito, con este sofrito, espolvorear con migas de pan, regar con aceite, dejar cocer 10 minutos.

Esperanza Moreno Herrer
Calatayud (Zaragoza)

EL BONITO

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, cebolla, pimiento, tomate.

Modo de hacerlo:

Se coge el bonito, se envuelve en harina y se fríen en una cazuela, se pone aceite y se corta cebolla, pimiento rojo, se pone a que se pose y luego se echa el bonito encima, se mete al horno.

Rosario Vicente
Yoro (Zamora)

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito en filetes, cebolla, ajos, perejil, pimentón, harina, aceite, vinagre, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Se pasan los filetes en harina y se fríen, a continuación se ponen en una cazuela de barro, en el mismo aceite se frie la cebolla picada, el pimentón, los ajos, también picados, el perejil, un chorro de vinagre y medio vaso de agua, se sazona con sal y pimienta, se deja con este refrito y se vierte sobre el bonito.

Inocencia Andina
Lugo

BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Bonito, patata asada, laurel, hierbas, pimiento, aceitunas negras, y perejil.

Modo de hacerlo:

Se lava el bonito, después se rodea de patata asada y cúbralo o con una salsa corriente con un poco de laurel, hierbas finas, se mete el pescado en el horno, déjelo cocer a fuego lento 30 minutos, puede adornarlos con pimiento, con aceitunas y perejil.

Raquel Sebastián
Valladolid

ALBONDIGAS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, huevos, migas de pan, ajo, aceite, tomate, cebolla, guisantes, pimentón, vino blanco, agua, gambas.

Modo de hacerlo:

Con el bonito, los huevos, ajo, perejil, sal y pan se hacen las albóndigas, se fríen y se van sacando a un recipiente, en el aceite que queda en la sartén se sofrié la cebolla y el tomate, añadiendo a continuación el pimentón, vino, agua, guisantes, gambas, calamar si se desea, todo esto debe cocer junto, quedando terminada la salsa, que se saca y junta con las albóndigas.

M. Luisa Moratalle Sánchez
Albacete

ESTOFADO DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, ajos, cebollas, laurel, sal, vino blanco, agua, patatas, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se hace filetes, se enharina y se fríe, mientras tanto freímos aparte las patatas, hacemos un sofrito con ajos y cebollas, cuando la cebolla ya esté dorada se echa un poco de agua y se añade sal, vino blanco y el laurel, ya frito, el bonito se pone encima y se deja hervir, lo retiramos del fuego y le añadimos las patatas.

Cristina Gracia
Barcelona

RAGOUT DE BONITO

Ingredientes:

Bonito, judías verdes, zanahoria, nabo, cebolletas, tomates, patatas, tomillo, vino, nuez moscada, harina, sal.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito, aderezaremos con sal y pasar por harina, freír con aceite bien caliente, en cazuela con aceite sofremos judías verdes, zanahoria, nabo, cebolletas, desmenuzado y añadir tomillo, laurel, diluir harina y echar vino blanco, salsa de tomate, perejil, sal, nuez moscada, remover todo, encima poner el bonito, tapar la cazuela, cocer, añadir patatas y meter la cazuela en el horno.

**Concepción Nebot
Valencia**

BONITO CON PIMIENTOS VERDES

Ingredientes:

Vino blanco, vermut, cebolla, pimientos verdes.

Modo de hacerlo:

Rehogar el bonito, la cebolla, los pimientos, pasar esto por la batidora y añadir vino blanco, vermut, echarlo todo en la cazuela sobre el bonito y dejar cocer a fuego lento 10 minutos, se puede adornar con pimientos verdes fritos.

**Marisa Faular
Galdacano (Vizcaya)**

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 kg de bonito, pimiento, tomate, ajo, cebolla, clavillos, pimienta, laurel, aceite, vinagre, avecrem.

Modo de hacerlo:

Ponerlo todo en crudo a cocer tres cuartos de hora, por cada lado, una hora y media en total, se deja enfriar y se mete a la nevera, se sirve para hacer ensalada y purés, dura una semana por lo menos, se puede usar como las latas de bonito en aceite y en escabeche.

**María Piedad Fernández
Santander**

BONITO EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Aceite, cebolla, ajo, 750 grs de bonito, sal, tomate frito.

Modo de hacerlo:

Se caliente el aceite en la cazuela y se frien la cebolla y el ajo picado, se agrega el bonito lavado, secado y salado dorándose, luego se retira del fuego y se incorpora el tomate, se da un hervor, se pone a fuego muy lento 5 minutos, removiendo de vez en cuando, se coloca en una fuente adornado con tiras de lechuga.

**Pepita Torres
Valencia**

PAN DE BONITO

Ingredientes:

Bonito en conserva, aceite, migas de pan, leche, huevos, perejil, mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se toma el bonito en conserva de aceite y se aplasta con un tenedor junto con bastante cantidad de migas de pan remojada en leche y las claras de dos huevos batidos a punto de nieve, y perejil picado, se untá un molde con la mantequilla y se cuece media hora al baño maría, puede servirse con salsa de tomate, bechamel, etc.

**Torres Tascón Inmaculada
Valladolid**

BONITO AL HORNO

Ingredientes:

1/2 kg de bonito, patatas, pimiento, ajo, perejil, aceite, laurel y bechamel.

Modo de hacerlo:

Se cuece el bonito con laurel y se deja enfriar, se desmenuza, se frien las patatas en cuadrados, se coloca en una fuente de horno una capa de patatas y otra de bonito, se frie en aceite, ajo, perejil y pimiento, se echa por encima de la bechamel, se mete al horno y se sirve caliente.

**Loreto Pérez Caballero
Las Palmas**

BONITO A LOS AROMAS

Ingredientes:

Bonito, perejil, albahaca, brizna de tomillo, salvia, romero, vino blanco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavar el bonito en agua corriente para que pierda la sangre, secarlos y enharinarlo, picar finamente las hojas de las hierbas aromáticas, el diente de ajo y sofreír a fuego muy suave en una cazuela con un vaso de aceite, añadir las rodajas de bonito y dorar por ambos lados, sazonar con sal y pimienta, rociar con vino, que se consuma casi todo, el fondo de cocción debe ser ligeramente verde.

**Vanesa González
Logroño**

BONITO CON ACEITUNAS

Ingredientes:

1 kg de bonito, cebolla, zanahoria, 150 grs aceitunas, vino blanco, ajo, perejil, harina, tomillo, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y en parte en trozos iguales y se cubre con ajos picados, cebolla, zanahoria, perejil, vino blanco, vinagre, aceite, sal, laurel, tomillo y se deja macerar 2 horas removiendo de vez en cuando, se reboza en harina y se cuece se añaden las aceitunas picadas.

**Jorge González
P. Guimar (Tenerife)**

BONITO ESTOFADO

Ingredientes:

Bonito, tomates, dientes ajo, perejil, cebollas, pimientos, pan frito, vino blanco y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se corta en dados gruesos. Se pone en una cazuela de barro. Añadir cebollas, pimientos, tomates y salpicar con pimentón. Se machaca la rebanada de pan frito en el mortero con ajos y perejil. Desleirlo con vino y verterlo en la cazuela. Sazonar con sal, regar con aceite crudo y revolver. Se deja cocer hasta que el bonito esté hecho y la salsa cocida y espesa.

**María M. González López
El Ferrol (La Coruña)**

BONITO EN CAZUELA

Ingredientes:

Bonito, tocino a tiras, tocino en lonchas, cebollas, puerros, zanahorias, vino y guindilla.

Modo de hacerlo:

Se echa el bonito con tocino en la cazuela, se cubre con agua, se añade sal y se pone al fuego. Al hervir se retira y se deja enfriar 10 minutos, se quita el agua y se cubre el fondo de la cazuela con tocino, se ponen las cebollas, puerros, zanahoria, todo en rodajas finas. El bonito, guindilla, vino blanco un poco de caldo. Se deja cocer, se cubre el bonito y se pone el perejil.

**Esperanza Requena
Madrid**

BONITO CON CEBOLLA

Ingredientes:

Cebolla, bonito, aceite, laurel, agua y vino blanco.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se pone aceite a calentar, se echan las cebollas picadas, se colocan encima las rodajas de bonito, se sala y se rocia con vino blanco. Añadir laurel. Tapar bien y dejar a fuego lento. Servir en la misma cacerola.

**Carmen Olivares
Los Boliches (Málaga)**

CALDEIRADA DE BONITO A LA PUJARREÑA

Ingredientes:

Bonito, patatas, ajos, pimentón dulce, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se corta a trozos y se espolvorea sal. Las patatas se cortan a trozos, se ponen las patatas en la cazuela con agua y sal. Cuando estén casi cocidas se les añade pescado. Cuando esté cocido se quita el agua a gusto. Después se hace una ajada. En aceite se fríen los ajos picados, pimentón y seguidamente se añade el vinagre. Se echa en la cazuela y se termina de hacer.

**M.ª Concepción Rodríguez Castro
Granada**

BONITO CON TOMATE Y PIMIENTO

Ingredientes:

Bonito, harina, aceite, cebolla, dos pimientos asados y tomates.

Modo de hacerlo:

Se corta el bonito a trozos, se le quita la piel y se le echa harina para freírlo en aceite muy caliente a continuación, se prepara bastante cebolla, pimientos asado, cotándolo todo a pedacitos, se pelan los tomates y se pican, se frié todo. Comenzando por la cebolla, añadiendo luego los pimientos y por último los tomates. Se echa el pescado en esta salsa y se deja que cueza lentamente unos 20 ó 30 minutos.

Isabel González Seoane
La Coruña

BONITO COCIDO

Ingredientes:

Bonito, cebolla, aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito y se pone a cocer en una cacerola cubierto de agua, con la cebolla, el perejil y sal. Se deja cocer durante 30 minutos. Se retira del fuego, se espolvorea con pimienta negra. Se sirve frío regado con el aceite y el vinagre bien batidos.

M.^a Jose Alfaro
Albacete

BONITO CON PATATAS

Ingredientes:

Bonito, patatas, cebolla, pimientos, tomate, sal, laurel, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se dora la cebolla el pimiento y el ajo se añade tomate, se deja un rato hacer. Se añaden las patatas que se tendrán un rato rehogándolo todo, podrá añadir el bonito y luego un par de trozos de caldo de pescado caliente y se deja al fuego lento hasta que las patatas y el bonito estén a su gusto.

Gloria Anunciación Santamaría
Burgos

BONITO CON TOMATE

Ingredientes:

Bonito, pimiento morrón, tomate frito, cebolla.

Modo de hacerlo:

Se frie el bonito y se ponen en la cazuela añadiendo cuarto de pimiento morrón sobre el bonito y el tomate frito con cebolla muy picada y frita. Se pone todo a fuego lento durante media hora.

Luisa Gutiérrez
Noes (Toledo)

BONITO ESCABECHADO

Ingredientes:

Bonito, aceite, ajos, laurel y vinagre.

Modo de hacerlo:

Después de limpiar el bonito se sala y frie, se coloca en una fuente o cazuela. En el aceite de freír se doran unos ajos y unas hojas de laurel, a continuación se le pone vinagre fuerte, procurando que quede cubierto.

Tansito Centeno
Zamora

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, vinagre, laurel, pimienta, ajos y sal.

Modo de hacerlo:

Se frié en abundante aceite el pescado sazonado y luego se añaden los ajos pelados del todo. El laurel y la pimienta. Cuando está frito todo se añaden el vinagre y dos vasos grandes de agua y se pone todo a hervir en una cazuela a fuego medio. Durante 20 ó 25 minutos.

Ana Saura Martínez
Cartagena (Murcia)

BONITO CON GUISANTES

Ingredientes:

Bonito, guisantes, aceite, cebolla, pulpa de tomate, perejil picado, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro, poner aceite, dorar en ella la cebolla. Añadir el perejil y el tomate y echarle sal y pimienta. Después echar los guisantes y cubrir con agua hirviendo. Cuando hayan pasado 10 minutos colocar las rodajas de bonito y dejar cocer unos 15 minutos más a fuego vivo. Con la cazuela tapada los 10 primeros minutos y destapada los últimos 5 minutos.

José Vera Pastor
Barcelona

BONITO DE FIAMBRE

Ingredientes:

Bonito, jamón, pimiento rojo, huevos, aceitunas, pan rallado, aceite, perejil, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica un trozo de bonito junto con el jamón, aceitunas, pimiento, perejil, ajo, todo muy picadito. Se le pone la sal, el vino blanco, la pimienta y el huevo, luego se le da una forma alargada y se envuelve en pan rallado. Se coloca en una besuguera, se rocía con aceite, y un chorrito de vino. Se pone al horno y luego se corta en rodajas finas y se sirve.

Magdalena Calles
Villargordo (Jaén)

PANECILLOS DE BONITO

Ingredientes:

Bonito en aceite, migas de pan, ajos, huevos, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se desmenuza la migas de pan y se hace una masa, añadiéndole los huevos batidos, el bonito desmenuzado, los ajos picados y el perejil. Cuando se ha conseguido que la masa esté un poquito dura, se hacen los panecillos con forma de croquetas y se frien en aceite caliente. Se pueden acompañar con unas rodajas de tomate y lechuga.

Carmen Cabalerio Sánchez
La Coruña

PASTEL DE BONITO FRIO

Ingredientes:

Bonito, pan rallado, huevo, jamón, tocino, jerez, sal, pimienta, agua, vino blanco, laurel, cebolla.

Modo de hacerlo:

Se quita la piel, se pica la carne, se pone el bonito picado en la ensaladera, se espolvorea con pan rallado, se añade huevo, jerez, sal, pimienta. Se mezcla todo bien a mano y se extiende esta masa sobre un paño limpio, formando un rectángulo. Las lonchas de jamón y tocino se cortan en tiras de medio centímetro de anchas. Cuando rompe el hervor se deja cocer tres cuartos de hora.

M.ª Flor Larren Vega
Palencia

BONITO A LO CARMEN CLEMENTE

Ingredientes:

Bonito, sal, pimienta, limón, aceite, patatas asadas y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se corta en rodajas, se adoba con sal, pimienta y limón. Se baña con aceite, se asa y con cuidado se coloca en una fuente, se rodea con patatas asadas y se cubre con mahonesa.

Carmen Zamora
Benavente (Zamora)

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

Bonito, limones, aceite, ajos, perejil, sal y azafrán.

Modo de hacerlo:

Cortar el bonito por el lomo, en forma horizontal para conseguir dos filetes uno de cada lado. Hecho esto los dos lomos se ponen en una cazuela o sartén y se sazonan con sal y los ajos y el perejil picados. Se cubren con el jugo de los limones, se espolvorea con azafrán y se le añade un chorro de aceite y se deja macerar unas dos horas. Pasado este tiempo se evapora el limón.

Paquita Pontes Gómez
Madrid

BONITO CON ZANAHORIA

Ingredientes:

Bonito, zanahoria, cebolla, tomillo, laurel, perejil, vaso aceite, vino, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pelan las cebollas y se cortan también las zanahorias y se lavan con los elementos del manojo, tomillo, laurel, perejil, atarlos juntos, poner a calentar, sazonar el bonito y ponerlo a dorar. Cuando esté bien dorado se retira y se doran las cebollas en el mismo aceite, colocar de nuevo el bonito, cubrir con las rodajas de zanahoria, una vez calentado el horno dejar cocer.

**Martín Espinosa Amalia
Algeciras (Cádiz)**

BONITO EN SALSA

Ingredientes:

Bonito, tomates, pimientos verdes, cebollas, ajos, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla, ajos, tomates, perejil, después añadir los pimientos en tiras, laurel, sal, pimienta, se añaden los trozos de bonito hechos trocitos, se echa todo en una tartera de barro y se deja durante un cuarto de hora lentamente.

**Pérez Consuel
Zaragoza**

SARDINAS

SARDINAS

SARDINAS CON PATATAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, que sean gordas, $\frac{1}{2}$ kg de patatas, $\frac{1}{2}$ kg. de tomates, 1 cebolla, aceite, sal y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se cortan las rodajas de patatas y se ponen en el fondo alternando con la cebolla, cortando en aros, sobre éstas se ponen las sardinas, que se les quita la cabeza, pero se les dejan la grasa que tienen. El tomate, después de hecho se deja que se escurra sobre las sardinas, se pone el pan rallado y se mete al horno.

Socorro González
(Madrid)

LOMOS DE SARDINAS AL ESTRAGON

Ingredientes:

1 kg. de lomos de sardinas, 50 gr. de mantequilla, 1 cebolla, 1 cuchara de estragón picado, aceite, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos de sardinas, luego ponerlo en una fuente reservándolos. En un cuenco mezclar cuatro cucharadas de aceite, estragón, sal y pimienta, batirlo y poner las sardinas en la preparación, dejándolas macerar durante una hora. Calentar aceite, escurrir los lomos y freírlos. Se colocan en una fuente de horno, se ponen encima unas bolas de mantequilla, se pone al horno unos minutos.

Julio Bermúdez
(La Coruña)

SARDINAS A LA PLANCHA

Ingredientes:

Sardinas y aceite.

Modo de hacerlo:

Se le quita la cabeza a las sardinas; cuando está la plancha caliente se ponen en ella y se dejan hacer por las dos caras, cuando se hacen se les quita la espina central y se les hecha un poco de aceite por el interior, y están listas para comer.

M. Mercedes Corts Esteve
Alcira (Valencia)

ESPUMA DE SARDINAS**Ingredientes:**

1 paquete de puré de patatas, $\frac{1}{2}$ kg. de filetes de sardinas, 100 gr. de aceitunas alcaparras, $\frac{1}{4}$ l. de leche, 25 gr. de mantequilla, $\frac{1}{4}$ kg. de mayonesa espesa, 3 pepinillos y sal.

Modo de hacerlo:

Prepare puré de patatas, hierva sardinas en un poco de agua con sal, escúrralas y desmenúzelas. Mezclar la mayonesa con aceitunas, pepinillos trinchados y alcaparras. Añadir el puré a las sardinas y la mitad de la mayonesa, repartirlos en recipientes individuales y decorarlo con el resto de la mayonesa.

Jesús Espiño Barros
(Lugo)

FILETES DE SARDINA AL HORNO**Ingredientes:**

1 bote de nata, $\frac{1}{2}$ kg. de filetes de sardinas, 200 cc. de vino, 1 cebolla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Partir la cebolla en rodajas finas y colocarlas en el fondo de una fuente de horno previamente untada en aceite. Sobre la cebolla colocar filetes de sardinas sazonados con sal y pimienta, rociar con el vino y cubrirlo todo con la nata. Cuézalo a horno caliente hasta que se dore la nata.

Manuel García Varela
(Lugo)

SARDINAS REBOZADAS**Ingredientes:**

Zumo de 2 limones, 3 dientes de ajo y un manojito de perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitando las espinas, una vez abiertas echarlas perejil y ajo muy picado, y el zumo de limones claro y la sal. Tenerlo un par de horas para coger jugo y después rebozarlas en huevo y harina y ya están para comerlas calentitas.

Sebastiana Carmona Lomeña
(Melilla)

PATATAS CON SARDINAS**Ingredientes:**

600 gr. de patatas, 1 cebolla grande, 8 sardinas frescas, 2 pimientos rojos de lata, laurel, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en una cazuela que vaya al horno, patatas mondadas y cortadas a rodajas finas. Encima

poner un poco de cebolla picada, un poco de perejil picado y las sardinas abiertas y sin espinas. Cubrir las sardinas con el resto de la cebolla y el perejil y espolvorear la sal. Cubrir con otra capa de patatas y rematar con pimientos y una hoja de laurel introducida en pedazos en las patatas. Rociar con aceite.

**Concha Morales Herrera
Villafranca Barrozo (Badajoz)**

SARDINAS CON BACON

Ingredientes:

Ajo, bacon, sal, limón y aceite.

Modo de hacerlo:

Se le quita la cabeza, tripa y escamas, se lavan y se meten a la nevera una hora, tendremos preparado el bacon, se unen dos sardinas por la parte de la espina y en el medio el bacon, se vuelven a meter en la nevera. Se ponen en la sartén con aceite y ajos. Cuando se doren se retiran los ajos, las sardinas se pasan por harina y se frien, luego se les echa el aceite y los ajos por encima.

**Herminia Ruiz Marina
(Baracaldo)**

SARDINAS A LA MAHONESA

Ingredientes:

Sardinas, huevo, ajo, el jugo de un limón, un poco de sal y medio litro de aceite.

Modo de hacerlo:

Se bate todo y con esta salsa se llenan las sardinas, se doblan y se rebozan con pan rayado y huevo batido, se frien con abundante aceite y luego se escurren. Se acompaña con una fuente de lechuga a trocitos y patatas cocidas peladas pero enteras.

**M. Carmen Jaime García
(Valencia)**

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, pimiento verde, tomate, harina, huevo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les saca la espina. Se hace en la sartén el sofrito de cebolla picada, pimiento verde y tomate. Se deja enfriar y cuando está frío se pone en cada sardina una cucharada de sofrito cubriendo con otra sardina a la manera de bocadillo. Se rebozan en harina y huevo fritiéndolas en abundante aceite hasta que estén doradas.

**M.ª Jesús Fernández Hermida
(Pontevedra)**

FILETES DE SARDINA EN SALSA

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ y mitad de filetes de sardinas, sal, 2 dientes de ajo, perejil, azafrán, canela, pimienta, pimiento molido, $\frac{1}{2}$ vaso de agua, 4 cucharadas de aceite y zumo de naranja.

Modo de hacerlo:

Se lavan y ensalan los filetes, machacar el ajo, el perejil, el azafrán, la canela, la pimienta, el pimiento molido y un poco de sal, echándole luego un poco de agua. En una sartén con aceite crudo se echa lo machacado y se cuece 3 minutos. Se vuelve a echar agua y, echando los filetes de sardina, se pone a cocer otros 3 minutos. Antes de servir echar el zumo de media naranja y los pimientos morrones.

M.^a José Esparragosos Rodríguez
Los Pajaritos (Sevilla)

SARDINAS FRITAS**Ingredientes:**

Sardinas, sal, aceite y ruedas de limón.

Modo de hacerlo:

Desescamar las sardinas, quitar las cabezas y vaciar las tripas. Lavarlas con agua y escurrerlas. Espolvorear con sal fina y pasar por harina. Freír las sardinas en aceite caliente, una vez doradas por ambos lados, retirar con la espumadera, sirviéndolas en una fuente sobre una servilleta doblada.

Josefa Domínguez
(Sevilla)

SARDINAS RELLENAS DE ANCHOAS**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, filetes anchoa en aceite, cebollas, vinagre y azúcar.

Modo de hacerlo:

Se quitan las cabezas y espinas, se lavan y se secan en el lugar de las espinas se coloca un filete de anchoa, se pasan por el harina y se fríen las sardinas en aceite hirviendo. En el mismo aceite se sofrién las cebollas cortadas. A continuación se añade el vinagre y una puntita de azúcar, se colocan las sardinas en una cazuela de barro, se rocían con el sofrito, servir.

Regla del Ojo Quintero
Pto. de Sta. María (Cádiz)

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, pimienta negra, pimentón, laurel y vinagre.

Modo de hacerlo:

Primero se fríen las sardinas y se colocan en una cacerola, en el aceite de freirlas se sofrién las cebollas picadas y cuando están se les pone el laurel y las pimientas negras esto se añade agua como para cubrir las sardinas, una pizca de sal y el chorrito de vinagre, con esto se cubren las sardinas y se dejan hervir un poco hasta que se quede en el escabeche.

Gloria Giménez
Valdepeñas (Ciudad Real)

PATATAS EN PASTEL CON SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, patatas, cebolla, sal y nuez moscada.

Modo de hacerlo:

En el fondo de una cazuela se pone una capa de patatas cortadas en rodajas finas, encima se coloca una capa de cebolla, las sardinas sin espinas y abiertas volviéndolas a cubrir del mismo modo hasta que se terminen los ingredientes, se rocían con abundante aceite y se espolvorean con sal y nuez moscada. Se ponen a cocer en el horno muy caliente.

Josefa García Blanco
Coca de la Piñera (Sevilla)

MIGAS CON SARDINA FRITA**Ingredientes:**

Sardinas, pan y ajos.

Modo de hacerlo:

Hacer las migas. Freír las sardinas y comer junto.

Seve Montes
Alcorcón (Madrid)

SARDINAS CORDON BLEU**Ingredientes:**

Sardinas, lonchas de queso, lonchas de jamón, huevo, pan rallado y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se les quita la espina central. Poner una loncha fina de queso y otra loncha fina de jamón y encima se pone otra sardina abierta como la primera, pasarlo por huevo batido y pan rallado para freírlas en abundante aceite. Una vez escurridas se sirven acompañadas de ensalada.

Mercedes Morales
Segovia

SARDINAS EN CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, vinagre, cebolla, aceite, perejil y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Cocer las cebollas con vinagre y el aceite, hasta que quede una mezcla casi seca, añadir perejil. En cazuela extender una capa de la mezcla y sobre ella se colocan las sardinas bien apretadas, cubrir con la mezcla y se espolvorean con el pan rallado, rociar con algo de aceite. Poner al horno hasta que las sardinas estén casi secas y con la superficie dorada.

Angelina Domingo Esteban
Cartagena (Murcia)

BUDIN DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, huevos, mantequilla y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Hacer una bechamel. Batir unos huevos y desmigar las sardinas mezclando todo, añadiendo la bechamel, poner al baño maría durante 1 hora. Servir con salsa de tomate.

Luisa Marrero Hernández
Valleseco (Las Palmas)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vinagre, ajo y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se ponen en una cazuela de barro con una taza de aceite, media de vinagre, ajo picado y laurel, echando agua también. Se dejan cocer unos minutos. Se sirven frías.

Joaquina Moreno Sánchez
Valdepeñas (Ciudad Real)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento morrón, jamón serrano, harina, tomate frito y aceitunas negras.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren quitando la espina y se rellena con una tirita de pimiento morrón y otra de jamón serrano, se cose con palillos, luego se pasa por harina y se fríen. Se va colocando en una bandeja con tomate frito que quede por encima del tomate y para terminar de adornarlas se colocan aceitunas negras.

Josefa Calbuig Fito
Monovar (Alicante)

SARDINAS CON HUEVO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, aceite, harina, huevo, limón, lechuga y tomate.

Modo de hacerlo:

Se abren las sardinas, se les quita la espina y se ponen con ajo, perejil y unas gotitas de aceite. Se dejan así y luego se fríen con harina y huevo. Se las rocía con limón y se sirven acompañadas de lechuga y tomate.

Estrella Barallobre Tomé
La Coruña

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, cebolla, tomate, pimiento rojo, zumo de limón, sal, aceite y manteca de cerdo.

Modo de hacerlo:

Cojer una fuente para horno, poner las sardinas ya limpias sin cabeza y con sal, poner todos los ingredientes cortados a trozos finos y se pone al horno 40 minutos.

Claudia Juanhuix
S. Hilario Sacalm (Gerona)

SARDINAS CON PASTA

Ingredientes:

Sardinas, uvas pasas, cebolla, aceite, tomate, piñones, anchoas, macarrones, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se pica la cebolla y se cuece en agua salada. Cuando se haya evaporado se echa el aceite, la salsa de tomate, champiñones, uvas. Se deja cocer 15 minutos y se hechan las sardinas sazonadas con sal y pimienta y se deja cocer. Una vez que están cocidas se echan las anchoas. Se ponen los macarrones a cocer y cuando estén se echa la salsa de las sardinas.

**Concepción Prieto
Zamora**

SARDINAS AL HUEVO

Ingredientes:

Sardinas, harina, cebolla, huevos y pan.

Modo de hacerlo:

Se pone en el fuego una sartén con aceite, se pasan las sardinas un poco por la harina y se fríen. Cuando estén fritas se apartan en un plato con el mismo aceite y se fríe la cebolla. Se añaden dos vasitos de agua y se deja hervir. Cuando falte poco para sacarlas del fuego, se añaden dos huevos y se dejan que cuajen. Se sirve caliente y se moja mucho pan.

**Antonia Vidal Benraig
Manresa (Barcelona)**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, albahaca, queso, huevos, pan rallado, remolacha, orégano, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren por un lado. Se prepara un picadillo con el perejil la albahaca, la remolacha, orégano, queso rallado, sal y la yema de huevo. Se hace una pasta que se extiende en medio de la sardina. Después se pasan las sardinas rellenas por el huevo y se rebozan en pan rallado. Se fríen y se adornan con ensalada y limón.

**Conchita Lázaro
Barcelona**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, bechamel, carne picada, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar bien las sardinas sazonándolas y echando en cada una un poco de bechamel y de picadillo ya rehogado. Cubrir con otra sardina, se atan. Se rebozan en harina y huevo y se fríen.

**Encarna Pego Pego
Sta. Eugenia de Riveira (La Coruña)**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, gambas, ajos, perejil, aceite, sal, pimienta, limones, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinillas, lavar con agua, secar y abrir. Triturar el ajo, perejil combinado con el pan rallado y condimentar con sal, pimienta, zumo de limón. Vaciar de vísceras las sardinillas y rellenar con esta mezcla, añadir gambas cocidas y peladas. Poner sardinillas en un recipiente con zumo de limón, aceite, reposar. Escurrir y meter en fuente en el horno con aceite y limón.

Marisa Alemán
Madrid

SOPA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Aceite, ajo, cebollas, pimientos, tomates, hierbabuena y sardinillas.

Modo de hacerlo:

Se hace un sofrito con todos los ingredientes ya mencionados a fuego lento y sin dorarse, cuando esté hecho se le añade agua y se deja hervir 10 minutos. Se le añade la hierbabuena y sardinillas y se deja cocer 5 ó 10 minutos más. En el plato se hace el pan trocitos y después se echa el caldo y las sardinillas y se pone limón a gusto de cada persona.

Carmen Olmo Escrivano
Algeciras (Cádiz)

SARDINAS FRITAS CON SALSA DE TOMATE**Ingredientes:**

Sardinillas, salsa de tomate, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Limpiar y salar las sardinillas. Colocar la mitad de los filetes en un mármol. Cubrirlas con tomate y tapar con las otras. Rebozar en harina y huevo y freír.

M. Begoña Zamacona
Bilbao (Vizcaya)

PIMENTADA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinillas, tomate, cebolla, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Coger una buena cantidad de sardinillas. Se pueden asar o freír. Quitar la piel y la espina, se reservan y se asan los pimientos, tomates y cebollas. En una fuente se van mezclando partes de sardina y pimentada, aderezada con buen aceite de oliva y vinagre.

Pilar Rodríguez León
Huelva

SARDINAS A LOS PAPILLOTES**Ingredientes:**

Sardinillas, sal, pimienta, aceite, mantequilla, perejil y papel barba.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinillas, se abren, se secan y se les quitan las espinas, sazonar con sal, pimienta y untar en aceite. Preparar los trozos de papel de barba en forma de corazón que quepa la

sardina, prepara una mezcla de mantequilla, perejil, sal y pimienta, poner una capa en la mitad del papel. Colocar la sardina cerrando los bordes del papel. Colocar en la bandeja del horno hasta que el papel hinche. Servir.

M. Cristina García Galván
Valencia

BUDIN DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, puerros, zanahorias, ajos, perejil, mantequilla, coñac, vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

Hacer un mirepol con las verduras y se le añade el coñac. Poner a fuego y se le añade el vino blanco, pure de tomate, cayena, pimienta negra y el azafrán. Cuando todo esté bien hecho añadir las sardinas, migas de pan humedecida y deshecha. Mezclar bien y sazonar. Poner todo el amasijo en un molde flanero untado de mantequilla y se cuece. Servir.

Maruja M. de Alvarez
Málaga

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, ajo, perejil, jamón y huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se le quitan las espinas, se sazonan con sal, se pica el ajo, perejil, jamón y huevo duro. Todo esto se mezcla. Se cogen las sardinas y se rellenan y se hacen un rollito pinchándolas por la cola porque cuando se limpian y se les quitan las espinas se les deja un trozo de espina en la cola. Se prepara un huevo batido y pan rallado y se pasan por la mezcla. Freír.

Lola Moreno Garrido
Hospitalet de LL. (Barcelona)

SARDINAS EN VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajo, pimiento, perejil, sal, vinagre y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

En una cazuela con aceite ponemos una capa de sardinas y otra de pimientos picados con perejil y sal. Repetir la operación cuantas veces quiera. Lo cubrimos de aceite y pimienta y lo ponemos al fuego. Cuando cueza añadimos el vinagre a gusto.

Teresa Castellano Sosa
La Laguna (Tenerife)

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

Ingredientes:

Lata de pimientos de piquillo, sardinas, ajos, pimienta blanca molida, aceite y bechamel.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitándolas las escamas, cabezas y tripas. Freír los ajos picados y echar las sardinas. Retirar a una fuente y desmenuzar echando 2 cucharadas de salsa de be-

chamel. Agregar sal y pimienta molida. Después colocar los pimientos en una fuente para el horno con el aceite de freír las sardinas. Meter al horno durante 15 minutos.

M. Asunción Ruiz Aizcorde
Pamplona (Navarra)

SARDINAS CON MANTEQUILLA AL LIMON

Ingredientes:

Sardinas, naranja, limón, vinagre, zanahoria, cebolla, laurel, apio, agua, pimienta, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Hacer un caldo con vinagre, zanahoria, apio, cebolla, laurel, agua y pimienta. Hacer otro caldo con la mantequilla, perejil, rapadura de naranja y zumo de limón. Freír y con harina las sardinas y se rocía con la primera salsa. Después poner la otra salsa que deberá estar helada, un trocito a cada sardina.

Isabel Hijano
Benamargosa (Málaga)

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Huevos, cebolla, harina, aceite, vinagre, laurel, tomillo, perejil, sal y sardinas.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se rellenan con una pasta que hemos hecho con huevos y vinagre y se frien. Freír la cebolla incorporando vinagre, laurel, tomillo, perejil y sal. Cocer un cuarto de hora, poner las sardinas en el escabechado y dejarlo unos días.

Venancia Sánchez
Lasarte (Guipúzcoa)

ASADO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, perejil, pimienta y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Poner la mantequilla en la olla a presión y se funden y rehogar las sardinas. Poner el vino y los aromas. Cierra la olla y cuando sale el vapor se pone la válvula. Cuando comienza a silbar se deja unos 8 minutos.

M. Moncayo Villalobos
Málaga

SARDINAS CON BERENJENAS

Ingredientes:

Sardinas, berenjenas, sal, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y pelar las berenjenas, ponerlas a remojo y ponerlas entre dos sardinas en filetes. Mezclar la harina, sal y huevo y rebozar las sardinas.

Consuelo Carreras
Osera de Ebro (Zaragoza)

SARDINAS CON TOMATE Y PIMIENTO

Ingredientes:

Aceite, vinagre, sal, sardinas, tomates y pimientos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y ponerlas a asar. Mientras se van sando los pimientos y los tomates, aliñar con un poco de sal, pimienta y vinagre. Añadir las sardinas asadas. Servir frío.

Juana Ortiz Fernández
Badajoz

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebollas, pimientos, ajos, azafrán, aceite, perejil, guindilla, pimentón, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y abrir quitando las espinas. Con cebollas, ajos, pimientos, tomates, perejil y guindilla hacer picadillo. En cazuela poner una capa de sardinas y otra de picadillo, terminado esto se espolvorea con sal, pimentón, pimienta polida y azafrán y se rocía con aceite, repetir las capas y terminar con picadillo. Rociar con aceite, tapar y hervir. Servir calientes.

Dolores García Caño
Madrid

LIBROS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mejillones, pimienta, limón y lechuga.

Modo de hacerlo:

Se cortan las sardinas por donde están las espinas de media cabeza para arriba. Se abren y se meten dos mejillones en cada sardina, se rebozan y fríen. Después se meten en una tarta, se hace un ali-oli con un poquito de lechuga picada muy fina y se sirve.

Josefa López Vargas
Logroño

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les raspa la piel y se parten los lomos, se machaca ajo y perejil y se echa aceite de oliva. Se revuelve todo y se untan las sardinas dejándolas unas horas para que tomen gusto, luego se pasan por pan rallado y se fríen.

Victoria Camino Palacios
Madrid

EMPAREDADOS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, pan, leche, pimienta, sal, huevo, pan rallado y lechuga.

Modo de hacerlo:

Se cortan unas rebanadas de pan no muy gruesas, se humedecen en leche y un poquito de pimienta, luego se limpian las sardinas, se abren y se les saca la espina, se sazonan con sal. Colocar cada sardina en medio de los rebanadas de pan, introduzcase el emparedado en huevo batido y pásele por pan rallado, friéndolas luego a fuego lento. Colocarlas en una fuente rodeadas de ensalada.

**Egipcia Pérez Martínez
Pontevedra**

SARDINAS A LA MARINERA**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, aceite, pimientos, cebollas, ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian dejándola en forma de abanico. Se pican los tomates, cebollas, pimientos, ajo y perejil muy menudo. En una cacerola de barro se echa un poco de aceite y una capa de picadillo de verdura. Se echa una capa de sardinas, se repite la operación hasta terminar, siendo la última capa de picadillo. Se rocía con aceite y se coloca una cacerola con agua y cuece 1 hora.

**Sara Domínguez Domínguez
La Coruña**

SARDINAS GRATINADAS**Ingredientes:**

Sardinas, atún blanco, huevo duro, pan rallado, almendras tostadas, ajos, perejil, sal, limón, lechuga y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quitan las espinas. Se llenan de atún y huevo duro y se ponen en una bandeja de horno y se cubren con pan rallado. En el mortero se pelan 10 almendras tostadas, ajos, perejil y sal, se pican bien y se espolvorea todo encima del pan rallado y se rocía con aceite crudo. Se meten en el horno y cuando están doradas se sacan y se colocan en una bandeja.

**Dolores Buso Oriola
Valencia**

SARDINAS EN ADOBO**Ingredientes:**

Ajo, perejil, sal, vino blanco y las sardinas.

Modo de hacerlo:

Limpias y desespinadas las sardinas se adoban con un machacado de ajo, perejil y sal. Luego se colocan en una cazuela de barro con un poco de vino blanco y aceite y se doran.

**Maruja Prieto Sánchez
Lugo**

SARDINAS CON CACHELOS**Ingredientes:**

Sardinas y patatas.

Modo de hacerlo:

Se frién las sardinas o se preparan a la plancha. Se sirven acompañadas de patatas cocidas.

M. Luz Ordas
León

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, limón, perejil rallado y ajo.

Modo de hacerlo:

Se escogen las sardinas muy frescas y se limpian las escamas y se quita la espina del centro, dejándolas otra vez cerradas. se unta de aceite una fuente de horno y se colocan las sardinas una al lado de otra. se pica el ajo y el perejil se mezcla con el pan rallado. Se exprime el limón y se mete en el horno y cuando estén doradas se saca y se sirve.

Sara Mougan
Santiago de Compostela

SARDINAS SABROSAS

Ingredientes:

500 gr. de sardinas, limón, ajos, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, dejándolas con la espina, se pasan por harina y se fríen a fuego lento en aceite hasta que estén bien doradas por ambos lados. En el aceite de la fritura se dora los ajos bien picados. Cuando tomen color se echa el limón y se deja hervir. Se rocían las sardinas con la salsa y se sirve caliente.

Montserrat Valle LLorente
Melgar Arriba (Valladolid)

BUÑUELOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, sal, harina, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de cabeza y espina. Se cortan en dos o tres trozos cada sardina en una cazuela con agua, mantequilla y sal. Cuando hierva añadir una taza de harina, bajar el fuego y remover en una sartén con aceite. Se introducen los trozos de sardina y se fríen.

M. Carmen Pérez
Guadalupe (Murcia)

ESCABECHE CRUDO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, laurel, sal, orégano y pimienta negra molida.

Modo de hacerlo:

En un recipiente de barro se colocan las sardinas, sobre ellas el ajo, laurel, orégano y pimienta. Se siguen colocando alternativamente capas de sardinas e ingredientes mientras que-

den sardinas. Se sazona y se cubre de vinagre y otro de aceite de oliva. se tapa y se pone a hervir a fuego lento durante 15 minutos. Se deja enfriar y se sirve.

M. Dolores López Lorca
Totana (Murcia)

FILETES DE SARDINAS PICANTES

Ingredientes:

Pimentón, laurel, sardinas, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y hacerlas filetes. calentarlas en una cazuela con aceite. Colocar en un recipiente y echarle por encima aceite, vinagre, laurel, pimiento picante y sal.

M. Angeles Mariño
Gijón

EMPAÑADA DE SARDINAS

Ingredientes:

Harina, huevos, leche, agua, sal, levadura, sardinas, cebolla y tomate.

Modo de hacerlo:

Con la harina, los huevos, la leche, el agua y la levadura se hace la masa de la empanada. A las sardinas se les quita la espinas y las escamas. Se sofrién un poco. Con un poco de cebolla y tomate se hace un sofrito. En una fuente de horno se pone una capa fina de la masa de la empanada y se echan las sardinas junto con el sofrito del tomate y la cebolla y se mete al horno.

Encarnación Guitiérrez
Pontevedra

SARDINAS AL NATURAL

Ingredientes:

Sardinas y limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de cabeza, espinas, piel y tripas. Después de lavadas se secan con un paño y se separan los lomos. se cortan en cuadrados y se ponen en una fuente y se sirven con un chorrito de limón.

M. Mónica Couceiro López
Moldes (Pontevedra)

SARDINAS CON JAMÓN

Ingredientes:

Sardinas, lonchas de jamón y aceite.

Modo de hacerlo:

Se destripan las sardinas, se lavan y se secan bien. Se enrollan cada una de ellas con una loncha de jamón, juntándola con hilo o con palillos. Se precalienta la sartén y se doran las

sardinas por los dos lados con poco aceite. Se tapa y se deja freír a calor mínimo. Se sirve muy caliente.

M. Esperanza Muñiz Fernández
Pontevedra

SARDINAS PERICO

Ingredientes:

Sardinas, aceite frito, perejil y zumo de limón o naranja.

Modo de hacerlo:

Habiendo elegido sardinas grandes, se limpian pero sin quitarles la espina. Se colocan en una besuguera con una cucharada de aceite frito, ajo y otra cucharada de agua. Se meten en el horno cubiertas con papel, al cabo de unos minutos se añade perejil, ajos crudos picados y el zumo de limón o naranja.

Pilar Sánchez
Calahorra (Logroño)

SARDINAS LAÑADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, agua, cebolla, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se escaman las sardinas sacándole las cabezas y las espinas. Una vez escurridas se les echa bastante sal dejándolas así durante 24 horas. Pasado este tiempo en una cazuela con agua y una cebolla partida a la mitad se echan las sardinas. Al empezar a hervir dejarlas dos minutos.

María Quintela
Vigo

PASTEL DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, tomates, huevos y patatas.

Modo de hacerlo:

Se pica todo muy pequeño en un bol. Se le pone sal, aceite y vinagre, se mezclan bien con unas seis cucharadas de mahonesa. Se untá un molde de mantequilla y se espolvorea con pan rallado. Se echa todo en el molde, se mete todo en la nevera y se sirve frío. Se quita el molde y se adorna con mahonesa.

Ascensión Vélez
Bilbao (Vizcaya)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 1/2 kg. de tomates, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En aceite caliente se hace una salsa con cebolla, ajo, perejil y tomate, después se añade una cucharadita de harina, se rehoga y se añade vino, se sazona y se limpian las sardinas.

En una fuente se va colocando una capa de salsa y una de sardinas alternándolas. Se reboza en pan rallado y se meten a horno moderado.

Piedad Verdejo
Pob. Pelayo García (León)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Aceite, perejil, sal gruesa, ajo, vino, limón y sardinas.

Modo de hacerlo:

Se sazonan las sardinas y se ponen en la fuente en la que previamente hemos puesto un poco de aceite para que no se peguen. Despues les ponemos el perejil y el ajo picado fino y antes de ponerlas en el horno que lo tenemos a una temperatura de unos 200º, se pone un poco de aceite, permanecerán en el horno durante 8 ó 10 minutos. Una vez fuera de él, pondremos un poco de vino y limón.

Remedios Requena Arnáu
Caudete (Albacete)

SARDINAS CHATEAUBRIAND

Ingredientes:

Sardinas, bacon y aceite.

Modo de hacerlo:

Una vez limpia las sardinas, se le quita la cabeza y las espinas. Se enrollan con lonchas de bacon y se ponen en la plancha partiendo de un calor bajo, dando dos vueltas para que se hagan las sardinas y el bacon. Una vez tostado el bacon por los dos lados se retirán.

Concepción González Zabaleta
León

SARDINAS CON LIMON

Ingredientes:

Sardinas, un vaso de aceite, sal, pimienta, laurel, romero, limones y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se colocan en una fuente de barra untada con aceite. Se sazonan con sal y pimienta, esparramar por encima de las sardinas un picadillo con las hojas de laurel y el romero. Rociar con el zumo de limón y unas cucharadas de vino blanco. Meterlo en el horno a fuego moderado 20 minutos, rociándolas a menudo con su propio jugo.

Carmen Mora Mas
Valencia

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco, vinagre, aceite, cebolla, laurel y ajos.

Modo de hacerlo:

Una vez limpia las sardinas, se pone en la cazuela una cebolla picada y ajos que nos quedan tierno, seguidamente añadimos el vino y el vinagre, el laurel y la sal. Se cuecen unos 10

minutos, enfriamos la salsa y seguidamente añadimos las sardinas, dejándolo hervir todo otros 10 minutos. Se sirve en frío o en caliente.

Angeles Arangón
Asturias

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, harina, tomate, perejil y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se rebozan con harina y se fríen con abundante aceite. Una vez fritas, se añade tomate, perejil y laurel. Se sirve caliente.

Esperanza López
Navarra

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, laurel, ajo, aceite, pimiento rojo y sal.

Modo de hacerlo:

Las cabezas se sazonan con sal y se colocan en una cazuela de barro. Por encima de las sardinas se pone laurel, los ajos cortados, el aceite y el pimiento, metiendo la cazuela en el horno unos 15 minutos.

Carmen Allid Gómez
Castellón

SARDINAS CANTABRIA

Ingredientes:

Sardinas en aceite, pan de molde, huevos, pimiento morrón, alcaparras, mostaza, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se ponen a hervir los huevos 10 minutos. Se pican bien y se mezclan con el pimiento morrón, las alcaparras y el perejil, picados aparte y por separado. Mezclar la mantequilla con la cuchara de mostaza. Separar la corteza del pan de molde y cortar en tiras, untar cada tira con la mezcla de la mantequilla. Colocar encima las sardinas. Ponerlo en una fuente con aceite y servir como entremeses.

Sabina Malbastre Lidón
Cartagena (Murcia)

MACARRONES CON SARDINAS

Ingredientes:

Macarrones, sardinas, aceite de oliva, pasas, piñones, ajos, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Cocer los macarrones con agua durante 10 minutos. Se limpian los 200 gr. de sardinas y se ponen en una cazuela con agua fría, se hierven nada más un poco, sólo hasta que pierdan el sabor a crudo. Se calienta el aceite en una sartén y se fríe el ajo entero, cuando está dorado

se retira y se ponen las sardinas sin espinas. Se les pone la sal, se añaden las 40 pasas y el pan rallado.

María del Mar Catero Guerrero
Alava

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, hojas de albahaca, queso, huevos, pan rallado, orégano, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se abren por un lado, aparte se prepara un picadillo con perejil, albahaca, remolacha y orégano, se añade el queso parmesano, la sal y la yema de un huevo. Con ello se hace una pasta des sólida. Esta se extiende sobre la mitad de la sardinas tapándola con la otra mitad. Después se pasan por un huevo y se rebozan en pan rallado. Se fríen con aceite y se sirve caliente.

Carmina Gila Torres
Sevilla

PASTEL DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, yemas cocidas, patatas, salsa mahonesa, pimiento morrón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas con las yemas cocidas. Se aplastan bien con el tenedor. Se añaden las sardinas desmenuzadas y limpias con el perejil, pimienta, vinagre y sal, preparar un molde con aceite. Se llena con la pasta preparada y se deja 24 horas. Se saca el molde momentos antes de servirlo cubriéndolo con agua y salsa mahonesa.

M. Paz García
Rosalejo (Cáceres)

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil y ajo.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y se echan en una sartén muy caliente con sal. Luego se echan las sardinas cuando estén todas en una fuente se les echa un poco de perejil picado y ajo muy fino cortado, un poco de limón y aceite.

Amaro Vilanova Charnet
Valencia

SARDINAS RELLENAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, anchoas, piñones, aceite, pan rallado, laurel y limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la espina central, se abre en abanico y se llenan con

una pasta hecha con las anchoas, los piñones, el laurel y el limón. Se colocan en una fuente, se rocían con aceite y pan rallado y se meten al horno hasta que se doren.

Pilar Jerico
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS DE QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso rallado, 50 gr. de mantequilla, pan, perejil, estragón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, abriéndolas y quitándolas las espinas y sazonándolas con sal. Se mezcla el queso con la mantequilla y un poco de estragón y perejil picado. Se extiende esta mezcla sobre las sardinas y se cierran. Se ponen en una fuente de horno untada con aceite, se cubren con la mitad de pan desmenuzado, se rocían con aceite y se dejan en el horno hasta que estén cocidas.

Dolores Claros Blanco
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomates, harina, perejil, ajo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les pone un poco de sal. Se fríe el tomate y se pone un poco de aceite, una capa de sardinas con tomate, perejil y ajo. Se termina la última capa con tomate, ajo y perejil. Despues un chorro de aceite y se ponen a cocer a fuego lento una hora. Despues se mete al horno durante 10 minutos.

M. Magdalena Jiménez Valera
Aguilas (Murcia)

SARDINAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, sal, orégano, vinagre y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, en un mortero se trituran los ajos con sal. Se añade el orégano, el pimentón, la sal y vinagre. Se junta con medio vaso de agua y se rocía sobre las sardinas. Se dejan un día reposar en la nevera, despues se pueden hacer a la plancha o se pueden quitar las espinas y rebozar.

Teresa Maldonado Vargas
V. del Penedés (Barcelona)

SARDINAS CON PIÑONES

Ingredientes:

Sardinas, tomate, huevos, piñones, sal, pimienta y pepinillos.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la espina central. Se sazona con sal y pimienta y se

rellena con los piñones majados en el mortero, se doblan y se ponen en una fuente de barro. Se adornan con rodajas de huevo y pepinillos. Por último se pone a dorar al horno 20 minutos.

Teresa Pedraza Vega
Toledo

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se escaman las sardinas y se limpian quitándoles la cabeza y las espinas, se sazonan con sal y ajo y se enrollan sujetándolas con un poco de espina que se deja en la cola. Se colocan en una cazuela refractaria con la cola para arriba. Se fríe la cebolla, tomate, perejil y ajo, se pasa la salsa por un pasador y se cubren las sardinas. Se meten al horno durante media hora.

Laura García
León

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Lata de atún, huevo cocido, cebolla, aceitunas verdes y 8 sardinas.

Modo de hacerlo:

Se hace un picadillo con todos los ingredientes y se rellenan las sardinas ya lavadas. Se cosen y se colocan en una fuente de horno, previamente untada con un poco de aceite. Se salpican y se meten en el horno durante 20 minutos.

P. Calleja Maldonado
Murcia

SARDINAS CON CHORIZO

Ingredientes:

Sardinas, chorizo, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se abren las sardinas y se les quita la cabeza y la espina, se lavan y se ponen a escurrir. Se colocan unas sobre otras a modo de emparedado y se les introduce unas rodajas de chorizo. Finalmente cortadas se rebozan en harina y huevo y se fríen en aceite bien caliente.

Raquel Asensio Delgado
Sevilla

PAN DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, puré de patata, mantequilla, limón, quesitos, lechuga, mahonesa, queso rallado y nuez.

Modo de hacerlo:

Se prepara el puré con la mantequilla y sal. Añadir las sardinas sin espinas y desmenuzadas con los quesitos aplastados, dos yemas de huevo, zumo de limón. Sazonar con sal, pi-

mienta y nuez moscada. Untar un molde de aceite con queso rallado y verter la masa anterior dejándolo en el frigorífico 2 ó 3 horas. Cuando se sirva se decora con mahonesa y lechuga.

**Encarnita Lorente Fuste
Monreal del Campo (Teruel)**

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, limones, laurel, ajo, zanahorias, aceite y pastilla de caldo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren por la mitad y les quita la espina. Colocar en una cazuela de barro las hojas de laurel, rodajas de limón y dos rodajas de zanahoria, hacer lo mismo hasta acabar con todo el pescado. Añadir los ajos y la pastilla de caldo y poner en el horno hasta que estén cocidas.

**M. Asunción Gutiérrez
Rentería (Guipúzcoa)**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, bechamel, carne picada o jamón, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Lavar bien las sardinas y se quitan las espinas. Sazonar con sal, colocar sobre cada sardina una cucharada de bechamel y otra de picadillo de carne picada o jamón, previamente rehogado en la sartén. Se cubre con otra sardina y se ata con un hilo y se rebozan con harina y huevo; luego freír. Si se ha puesto el hilo, quitar con cuidado al terminar de freír las sardinas. Servir.

**Elena Romero
Sevilla**

SARDINAS A LA SICILIANA

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, migas de pan, 100 gramos de pasas, almendras, laurel, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se le quitan las espinas a las sardinas, se limpian bien y se dejan en escurridera. En un cuenco aparte se mezcla la migas de pan con un poco de leche y se añaden las pasas, las almendras molidas, aceite, sal y pimienta. Se mezcla bien hasta conseguir una pasta homogénea con la que se rellenan las sardinas. Se espolvorean las hojas de laurel picadas y se asan al horno.

**Montse Hernández Pérez
Baracaldo (Vizcaya)**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, anchoa, huevo, harina, mostaza, limón, aceite, perejil, tomillo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpian las sardinas, abrirlas y quitarles la espina, lavarlas y secarlas dejándolas boca abajo sobre un paño. Picar los filetes de anchoa con el perejil agregándoles la mostaza, tomillo,

sal y pimienta, diluir con una cucharada de aceite juntando bien todos los ingredientes. Poner en el interior de las sardinas el relleno, pasarlas por harina y huevo y freírlas.

Fina Baralla
Adsaneta

SARDINAS ADOBADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, cebolla, pimiento morrón, aceite, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se cuecen 3 minutos. En una fuente se colocan en forma de círculo y se añade una rama de perejil, tomate picado, vinagre y aceite. Se sazonan con sal las sardinas. Con la cebolla y el pimiento morrón se hacen tiras en forma de medias lunas y se colocan en los lomos de la sardina, alternando con las del pimiento.

Rocío De las Nieves Díaz
Gojar (Granada)

SARDINAS CON SALSA

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, ajo, pan rallado, vino tinto y caldo concentrado.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se sazonan con polvo de sal de ajo, se deja media hora con el sabor y se hace una salsa. Se sofrié el ajo y una cebolla y cuando está muy poco dorado se añade pan rallado, un poco de vino tinto, una pastilla de caldo y el agua. Se rocía sobre las sardinas y se deja a fuego lento durante un cuarto de hora. Se sirven calientes.

Eloina Murmiella
Oviedo

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, jamón de York, queso en lonchas, tomate, pimienta negra y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Ponemos una loncha de jamón y otra de queso. A continuación una sardina, le ponemos pimienta y perejil y lo enrollamos. Rociamos con la salsa de tomate. Luego lo metemos al horno 7 minutos.

M. Teresa Pinedo Núñez
Corcos del Valle (Valladolid)

SARDINAS CON LECHE

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, perejil, aceite, sal, harina, margarina y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas sazonándolas con sal. En una sartén poner el aceite y cuando esté caliente se fríen las sardinas previamente enharinadas. Colar este aceite y se mezcla con la

margarina para freír en ello la cebolla rallada, el perejil, la leche, la pimienta y la sal. Se deja hervir unos minutos para agregarle las sardinas, para espesarlo un poco se deja al fuego.

Gema Simó
Palma de Mallorca

SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren en forma de abanico y se les quita la espina. Se untan con mostaza y se sazonan. Se rebozan en harina y huevo batido y por último se fríen con aceite.

Urbano Vázquez
Monforte de Lemos (Lugo)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevo, tomate y pimiento.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y rebozar. Hecho esto, se echan con tomate y pimiento y se dejan que cuezan un poco.

Cipriana Gutiérrez
Cáceres

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, tomate y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y meterlas al horno con el tomate y el queso rallado 15 minutos.

Trini Mateos
Barcelona

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, vaso de vino blanco, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Extender las sardinas en una bandeja de horno. Espolvorearles el ajo muy picado, verter un poco de aceite y bañarlas con el zumo de limón y el vino, rectificar de sal. Hornearlas a fuego vivo durante 4 minutos.

Ramona Giménez
Daimiel (Ciudad Real)

SARDINAS AL HORNO CON VINO Y PAN

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vino blanco, pan rallado, perejil, limón, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar y sazonar las sardinas. Ponerlas en una fuente rociándolas con vino blanco y zumo de limón. Se espolvorean con el perejil y el pan rallado y se pone mantequilla en trocitos. Hornear 25 minutos rociándolas con el jugo.

Carmen de Josefina
Madrid

SARDINAS CON MOSTAZA.**Ingredientes:**

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitándole la cabeza, espina y escamas. Se espolvorean con mostaza y sal y se rebozan en harina y huevo. Se fríen en aceite bien caliente.

María Sancho Cabalo
El Ferrol (La Coruña)

SARDINAS EN PAPEL DE PLATA**Ingredientes:**

Sardinas y papel de plata.

Modo de hacerlo:

Las sardinas se envuelven en papel de plata y se introducen en el horno.

Irene Mateos
Barcelona

SARDINAS RELLENAS CON ESPINACAS**Ingredientes:**

Sardinas, espinacas, aceite, ajos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar y salar. Las espinacas se cuecen y escurren en una sartén con aceite. Se fríen dos dientes de ajo picado y se rehogan las espinacas. Poner un poco de espinacas en cada sardina y se enrollan a lo largo. Se colocan en una fuente de horno con un poco de aceite en el fondo y otro poco de aceite y pan rallado por encima. Meter horno.

M. Sancho Cabalo
El Ferrol (La Coruña)

SARDINAS SALEROSAS**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, pimiento molido, orégano, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitándolas la espina y poner en fuente abierta. En un mortero poner sal y ajos y machacar bien. Añadir el pimiento molido, mezclar. Añadir también el vinagre y se remueve todo. Añadir con una cuchara la picada a las sardinas. Por último se rocían con bastante orégano junto con el vinagre. Meterlo en una fuente en el frigorífico. Luego freir rebozadas en harina y aceite.

M. Teresa Castro Rojas
Ibiza (Baleares)

SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes:

Sardinas, sal, aceite, vinagre, ajo y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les pone la sal. En una cacerola se ponen las hojas de laurel y bastantes ajos y sobre estos, se colocan las Sardinias. Se les pone una tapa de vinagre y aceite. Se ponen a cocer hasta que se consuma el caldo, se comen fritas y es mejor dejar unos días antes de consumirlas.

M. García
Madrid

SARDINAS CON CEBOLLETAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolletas, perejil, ajos, tomates, aceite, sal y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Se enjuagan las sardinas y se les pone sal. Cuando la plancha está caliente se ponen las sardinas, cuando están doradas se sacan y se colocan en una fuente; a parte se cortan las cebolletas, el perejil, el tomate y los ajos. Se mezcla con aceite, sal y pimienta negra, se rocían con la mezcla las sardinas. Al cabo de unas horas el plato esta listo para comer.

Simó, Juana
Palma de Mallorca

PUDIN DE ACELGAS Y SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, acelgas, tomate, cebolla, perejil, huevo, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, sin espina central y se pican las acelgas y se cuecen. Se frien las sardinas y luego se les agrega la cebolla, el ajo, perejil muy picado. Mezclar todo, se batén los huevos y se pone al baño maría en un molde bañado de aceite o margarina. Una vez cocido, se desmolda y se pone con salsa de tomate.

Inocencia Gallego García
Zaragoza

SARDINAS EN TOMATE CON ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, laurel, ajo, sal, aceite, vinagre, pimiento y cebolla.

Modo de hacerlo:

El tomate se fríe en el aceite con el pimiento y la cebolla; en una cacerola se ponen las hojas del laurel, tomate, sardinas con la cola hacia dentro, formando un molino, ajo picado, capa de tomate, sardinas hasta terminar. Se pone al fuego unos minutos, se echa vinagre, orégano cociendo y luego se sirve frío.

Gertrudis Rodríguez Roldán
Sevilla

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, alcaparras, jamón serrano, orégano, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla en aceite. Añadir el tomate pelado picado; pasarlo por la batidora y añadir jamón picado y las alcaparras. Sazonar con sal, pimentay orégano; se deja hervir. Limpiar las sardinas y se pone dentro de cada sardina este picadillo y se enrollan. Se ponen en una fuente echando el picadillo que sobre; rociar con pan rallado y se gratinan, cuidando que no se doren demasiado.

Begoña Alba
Luchana (Vizcaya)

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebollas, pimientos, ajos, aceite, azafrán, perejil, guindillas, pimentón, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren y se les quitan las espinas. Con las cebollas, ajos, pimientos, tomantes, perejil y guindilla se hace un picadillo. En una cazuela de barro se pone una capa de picadillo y encima las sardinas con sal, pimentón, pimienta molida y azafrán y se rocían con aceite; se repiten las capas hasta terminar con una de picadillo y se rocía con aceite y al fuego.

Toñi Martín
Ubeda (Jaén)

PASTEL DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, tomates, orégano, aceite de oliva y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar y abrir las sardinas. Mientras se echan las patatas con la piel en agua y sal para hervir. Una vez cocidas se les retira la piel sin que se rompa y se cortan en trozos regulares. se echa aceite de oliva en una fuente para horno. Se coloca una capa de patatas troceadas disponiendo sobre ellas las sardinas que se colocan ligeramente superpuestas. Se echa tomate y al horno.

Begoña Alba
Luchana (Vizcaya)

SARDINAS A LA SANTANDERINA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, vinagre y perejil picado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, colocarlas sobre una fuente de horno. Rociarlas con el vinagre. Luego calentar el aceite y rehogar la mitad del ajo y cuando hayan tomado color verterlos sobre las sardinas. Espolvorearlas con el perejil picado y el resto del ajo. Asarlas en el horno caliente hasta que estén a punto.

Andrés Martín Cerrigón
Gijón (Oviedo)

SARDINAS EN SALSA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En aceite caliente se hace una salsa con cebolla, ajo y tomate; después se añade una cuchara de harina, se rehoga y se agrega una copa de jerez seco o vino. Sazonar con sal. Limpiar las sardinas sacándoles las tripas y quitándoles las escamas. En una fuente colocar una capa de salsa y otra de sardinas, una de salsa y otra de sardinas; hasta terminar con la salsa. Meter al horno.

Presen Casanovas Zalacaín
Madrid

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, cebolla, aceite, perejil y migas de pan rallado.

Modo de hacerlo:

Cocer las cebollas con el vinagre y el aceite, hasta resultar una mezcla casi seca al que añadimos el perejil. En una cazuela extender una capa abundante de esa mezcla y sobre ella se colocan las sardinas, cubrir con una capa de mezcla y se espolvorea con migas de pan y se rocia con aceite. Poner al horno hasta resultar las sardinas casi secas con la superficie dorada.

Maria Graullera
Sagunto (Valencia)

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

1,1/2 kg. de sardinas, 3/4 kg. de tomate, 1 cebolla pequeña, ajo, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Una vez limpian las sardinas, sin cabeza y sin espinas, se sazonan con sal y ajo y se enroilan sujetándolas con la espina que se dejó junto a la cola. Se colocan en una cazuela de barro, con la cola de las sardinas para arriba. En una sartén se frie la cebolla y el tomaté, se añade un poco de perejil y un poco de ajo. Cuando está frito se pasa la salsa por el pasapurés y al horno.

M. Pilar San José de González
Burgos

SARDINAS ASADAS ALBAL

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, cebolla, sal, yema de huevo, harina y hojas de albal.

Modo de hacerlo:

Mezclar el pan rallado con perejil, cebolla y ajo. Agregar la yema batida y un poco de harina para terminar sazonando con sal y pimienta. Se limpian las sardinas y se colocan en las hojas de albal previamente rehogado con unas gotas de aceite; colocar sobre las sardinas un poco de relleno anterior y cerrar, se mete al horno, una vez hechas descubrir el papel, echar aceite y limón.

Lucita Vigo López
Aña (La Coruña)

SARDINAS AL TOMATE HORNO

Ingredientes:

Sardinas, tomate, ajo, sal, perejil, orégano y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner en sartén las sardinas, se le agrega ajo, sal, perejil, orégano, tomate y se cubre con aceite. Las sardinas se ponen a fuego lento y se le dan la vuelta cuando se vean que están hechas.

M. Ana López
Málaga

SARDINAS CON BERENJENAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, medio kilo de berenjenas y pimientos colorados.

Modo de hacerlo:

Se parten en tiras; las sardinas se limpian de escamas y se les quita la raspa. Se las pone en una cacerola, una capa de berenjenas y otra de pimientos. Se pican ajos y cebollas, aceite, sal, pimienta, azafrán, perejil y vaso de vino blanco. Se parten unos tomates en rodajas y se adornan en la fuente.

Dolores Moreno
Jaén

ENSALADA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, tomates maduros, pimiento verde, vinagre, cebollita, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y las raspas a las sardinas y se lavan a continuación. Se fríen y cuando estén frías se cortan los tomates en trocitos; el pimiento y la cebolla se sazonan con sal, aceite y vinagre y se agregan a las sardinas ya hechas tiras, y se sirve todo frío.

Antonia Alvarez
Andújar (Jaén)

EMPANADA DE HARINA

Ingredientes:

Sardinas, huevo, mantequilla, aceite, leche, royal, sal, harina, pimiento morrón, cebolla y tomate.

Modo de hacerlo:

Freír pimientos con cebolla picada, echar tomate y deshacer, agregar sardinas, picar pimiento morrón, batir huevos y echar todo excepto la harina. Batir y echar la harina poco a poco. Trabajarla con manos, que no se pegue y no quede dura la masa. Dejarla en una fuente y poner un plástico encima. Trabajar con las manos y partir en trozos. Poner I en bandeja. Untar con mantequilla, colocar relleno.

Marisa Casquero Cabreros
Zamora

FILETES DE SARDINA A LA VASCA

Ingredientes:

Sardinas, huevo, aceite, perejil, maicena, espárragos, pimienta, sal y ajos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y hacerlas filetes. Poner un poco de sal, rebozarlas con harina y huevo y se cubren con una salsa según gustos.

Magda Costafreda Piqué
Lérida

SARDINAS LOLI

Ingredientes:

Sardinas, tomate y ajo.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinas. Colocarlas en una cazuela de barro y poner la salsa de tomate, canela y ajo. Cuando esté cociendo se añaden las sardinas y se dejan cocer hasta que estén hechas.

Manoli Castejón Cetino
Zaragoza

SARDINAS A LA ANTIGUA

Ingredientes:

Sardinas para asar, pimientos verdes, tomates, pepinos, cebolla, aceite de oliva, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se asan. Asar los pimientos, tomates; colocarlas en una fuente. Se pica la cebolla también, luego echamos aceite, sal y vinagre y se mezcla todo bien. Se prueba de sal y vinagre y se echan las sardinas.

M. Aranzazu Mendarte Casares
B. Herrera (San Sebastián)

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, laurel, tomillo, orégano, pimienta negra, vinagre, pimentón, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se rebozan en harina y se fríen. En el mismo aceite se echa el tomillo, orégano, laurel y ajos. Se frié todo, se retira y se sala, se echa la pimienta, el pimentón y el vinagre. Se vuelve a poner al fuego cinco minutos. Cuando está frío se echa sobre las sardinas cubriéncolas.

Juana Gemma Sanchis Sanz
Algemesí (Valencia)

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevo, tomate, pimientos, bechamel y queso.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Se rebozan con harina y huevo y se fríen; se ponen en una fuente que estará el fondo cubierto de tomate y pimientos rojos en tiras. Cuando todo esté preparado se pone por encima una bechamel con un poquito de queso y se mete al horno a gratinar durante unos 10 minutos.

M. del Carmen García
Madrid

SARDINAS EN ACEITE**Ingredientes:**

Sardinas, pimienta, laurel, clavos, vinagre, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se echan en una cacerola doblada. Agregando luego pimienta, el laurel, los clavos, sal, aceite y vinagre. Se deja hervir 15 minutos.

Campos Carmona
Melilla

PIZZA DE SARDINA**Ingredientes:**

Masa para pizza, filetes de sardina, tomate, pimiento verde, cebolla, champiñón, queso rallado, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Sobre la masa se coloca un poco de tomate, pimiento, cebolla y se parten los filetes de sardina por encima. En los huecos entre filete y filete se pone el champiñón; se espolvorea con el queso y se sazona con orégano, se pone al horno.

Chelo Ibáñez
Valencia

FILETES DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, perejil, pan rallado, aceite, sal, cebolla, pimentón y orégano.

Modo de hacerlo:

Cubrir a los filetes de sardina con un picadillo compuesto por perejil, ajo, cebolla, pimentón encarnado, orégano, pan rallado y sal. Cubrirlos con otros filetes y después de rociarlas con aceite, asar al horno.

M. Elena Llarena
Baracaldo (Vizcaya)

FILETES DE SARDINAS**Ingredientes:**

Jamón serrano, ajos, sal, pimienta, perejil, huevos, harina, aceite y filetes de sardinas.

Modo de hacerlo:

Se sazonan los filetes de sardinas con sal y pimienta. Se rellenan de jamón, ajo y perejil.

se rebozan con harina y huevo batido y se fríen con abundante aceite reciente. Se sirven con ensalada a gusto.

M. Pilar Micolás
Zaragoza

ROLLITOS DE SARDIANAS

Ingredientes:

Sardinas, tiritas de bacon, huevos, sal, aceite, harina y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se baten los huevos, leche y pimienta molida. Se pone una tirita de bacon frito en la sardina, se enrolla ésta y se sujetan con un palillo; seguidamente se pasan primero por harina y después por el huevo batido. Se fríen.

M. Luisa Vicente Orta
Pamplona (Navarra)

SARDINAS CON CALABACIN Y QUESO

Ingredientes:

Sardinas, quesitos, calabacín, perejil, limón, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Sazonarlas con sal y zumo de limón. Untar unas gotas de aceite en una fuente, colocando el pescado ya envuelto en los calabacines, sazonados con sal y pimienta, repartiendo por encima los quesitos.

Mercedes Marsá
Hospitalet (Barcelona)

SARDINAS PRIMAVERA

Ingredientes:

Sardinas, pimiento, espárragos, sal, aceite, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas abriéndolas por la mitad. Se ponen en una tira de pimiento y se cierra el espárrago sazonándolo con sal y ajo, se envuelven en papel de plata y se hacen a la plancha.

Consuelo Vélez
Cádiz

SARDINAS RELLENAS Y REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, cebolla, pan rallado, huevos, ajo, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y abrir por la mitad. Picar cebolla y ajo, freirlo. Añadir pan rallado, los huevos batidos y el perejil. Dar vuelta al conjunto sobre fuego. Colocar sofrito sobre sardinas y colocar la otra para formar un sandwich. Haz lo mismo con todas hasta terminar. Pásalas por harina y fríelas.

Rosario Serrano Sarano
Camino Viejo de Leganés (Madrid)

FILETES DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, aceite, cebolla, ajo, 1 pastilla de caldo, harina, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se sazonan con sal y pimienta. Se ponen en una fuente de horno, disolviendo las pastillas de caldo. Rehogar la cebolla y el ajo, añadiendo luego la harina; agregar luego el caldo. Verter todo sobre las sardinas y dejar cocer a horno fuerte durante 30 minutos.

J. María de Sagarra
Hospitalet (Barcelona)

SARDINAS DE MI MADRE

Ingredientes:

Sardinas, ajo, cebolla, perejil, tomate, aceite, vinagre, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Asar las sardinas untadas de harina. Limpiarlas de cabeza. Mezclar el aceite, el vinagre y la sal. Picar ajo y cebollas con tomate y perejil. Echar las sardinas y luego se echa encima el resto del ajo, perejil y pimienta.

Ana M. García Rivera
Sevilla

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se ponen en una parrilla al fuego bien engrasadas. Han de acabar con la escama brillante. llante.

Trinidad González
Santander

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, sal y hoja de viña.

Modo de hacerlo:

Se salan, se envuelven en una hoja de viña y se asan al horno.

Trinidad González
Santander

SARDINAS AL LAUREL

Ingredientes:

Sardinas, laurel, patatas, aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Pelar patatas, tapizar con ellas la fuente. Rociar con aceite. Limpie las sardinas, sin qui-

tar la cabeza; colocar una al lado de otra, encima de las patatas y separadas por hojas de laurel. Salar, rociar con aceite y zumo de limón. Meter al horno.

**Marisol García Margado
Badajoz**

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinas, bote sofrito maggi, bechamel y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Poner el sofrito en una fuente y colocar encima los filetes de sardina. Cubrirlos con bechamel y queso rallado, poniéndolas al horno fuerte 20 minutos.

**Rosario Boya Escudero
Cerro de Reyes (Badajoz)**

SARDINAS RELLENAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, ajo, cebolla, perejil, tomate, berenjenas, aceite, vino blanco y caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, abrir, secar y sazonar con sal, pimienta. Con picadillo de ajo, cebolla, perejil, huevo duro y salsa de tomate, llenar las sardinas. Cortar berenjenas y poner en sardinas. Poner patatas en una fuente, encima otra capa de cebolla, rociar con aceite, vino blanco, caldo de pescado, espolvorear perejil. Meter horno.

**M. Dolores Fernández Jiménez
Sevilla**

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, vinagreta y limón.

Modo de hacerlo:

Se limpia la sardina y la unta bien con vinagreta de una ensalada y a la parrilla con un poco de limón.

**Consuelo Llamas
Valladolid**

SARDINAS AL GRATIN CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomate y perejil.

Modo de hacerlo:

Sofreir al cebolla y cuando esté frita, agregar tomate y perejil. Verterlo después en una fuente, colocando encima 2 ó 3 sardinas intercalado con la salsa y cubriéndolo finalmente con pan rallado, perejil y aceite.

**Calendaria López Ruiz
Málaga**

LOMOS DE SARDINAS A LA FLORENTINA

Ingredientes:

Lomos de sardinas, espinacas, leche, harina, mantequilla, queso rallado, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Hervir las espinacas, untar una fuente de horno con mantequilla y colocar las espinacas, y encima los limones; sazonar con sal. Preparar la bechamel con la mantequilla, harina y leche; una vez hecha se cubren las sardinas con ella, espolvoreando finalmente el queso. Se cuece a fuego lento y una vez cocido se pone a gratinar a horno fuerte.

Carmen Cabaleiro Sánchez
La Coruña

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vinagre, ajos, pimienta, pimentón, tomillo, orégano, laurel y sal.

Modo de bacerlo:

Limpiar las sardinas y salarlas, enharinarlas y freírlas; se sacan sofriendo en el mismo aceite ajo. Se apartan del fuego y se añade sal, pimienta, pimentón y un poco de vinagre; se vuelve a poner al fuego y se deja hervir un minuto echándolo luego en las sardinas.

Katy Torralba
Manises (Valencia)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, champiñones, limón, agua, aceite, espinacas, jamón, sal, pimienta, huevos, cebollas y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas y secarlas con papel absorbente. Limpiar champiñones en agua con limón y escurrir. Pon un cazo al fuego con aceite. Rehogar los champiñones. Limpiar las espinacas y cocerlas en agua con sal, escurrirlas. Ponerlas en una sartén y rehogarlas. Añadir jamón, champiñones y sazonarlo con sal y pimienta. Rehogar y freír.

M. Dolores Santamaría
León

FILETES DE SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas en filetes, agua, aceite de oliva, pan rallado, limón, ajos, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Colocar los filetes en una cazuela para el horno. Les ponemos sal, limón, aceite y lo espolvoreamos con pan rallado y perejil; lo colocamos en el horno hasta que el pan rallado esté dorado y las comeremos con una ensalada y patatas hervidas.

M. del Carmen Guillén Betamoz
Las Palmas de G. Canaria

SARDINAS EN ENSALADA

Ingredientes:

Sardinas, agua, aceite, ajo, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Se pone a hervir el agua y cuando está se echan las sardinas, se deja medio minuto y se saca del fuego; se deja enfriar. Se apartan los filetes y se pone con aceite, ajo picadito, sal y vinagre.

Angelita Odriozola
Getxo (Vizcaya)

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, salsa de bechamel, huevo, carne picada, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, sazonándolas con sal. Colocaremos sobre cada sardina una cucharadita de salsa de bechamel y otra de carne, la cual habremos rehogado previamente. Esto lo cubriremos con otra sardina que ataremos con bramante. La rehogamos en harina y huevo y en una cazuela habremos calentado un poco de aceite. Las freiremos quitándoles el bramante.

Manuela Villalba
Zamora

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, limón, aceite, cebolla y perejil.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas al horno con unas rodajas de limón encima. Se les echa un poco de aceite, cebolla, perejil, patatas. Se mete todo al horno y de vez en cuando se rocía un poco con el mismo caldo que hay en la fuente.

M. José de Lacanal de Sicilia
Oliva (Valencia)

EMPAREDADOS DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, agua, sal, limón, pan inglés, huevo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien, poniéndolas en una sartén con agua, sal y limón. Retírense al primer hervor, colóquese cada sardina entre dos rebanadas de pan inglés al que previamente se le habrá recortada la corteza. Pásese por huevo batido y se frie en abundante aceite caliente.

Inmaculada Brenlla García
Santiago de Compostela

SARDINAS EN FILETE CON ALMENDRAS**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, ajo, azafrán, perejil, vino y almendra.

Modo de hacerlo:

Se lavan, se les echa sal y se fríen. Luego en la misma sartén se fríen la cebolla y el ajo, se echa luego en un caldero con las sardinas, añadiendo el azafrán, perejil y el vino. Se echa un poco de agua y se le da un hervor.

Rosana González Díaz
Tenerife

SARDINAS EN ENSALADA

Ingredientes:

Sardinas, agua, aceite, ajo, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se pone a hervir el agua y cuando está se echan las sardinas, se deja medio minuto y se saca del fuego, se deja enfriar, se apartan los filetes y se pone con aceite, ajo picadito, sal y vinagre.

Angelita Odriozola
Getxo (Vizcaya)

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, leche, ajo, almendras tostadas, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se desalán las sardinas con leche templada. Se bañan los filetes en ajo, almendras tostadas diluidas con aceite y vinagre, dejándolas en maceración durante una hora. Al servir se bañan en masa de levadura a freír. Una vez escurrido el aceite, se colocan en una fuente sobre servilleta, formando una pirámide.

M. Jesús Díaz Criado
Alameda de Osuna (Madrid)

SARDINAS A LA PAPILLON

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, perejil, ajo, picante y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Poner una capa de cebolla en la cacerola. Poner las sardinas. Echar perejil, ajo y capa de sardinas. Otra capa de perejil, ajo, picante y vinagre, bien tapada la cacerola hasta que se pongan blancas.

Gregoria Mateo Rodrigo
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, anchoas, huevo, perejil, tomillo, harina, mostaza, limón, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar sardinas, abrirlas, picar los filetes de anchoas con el perejil, agregar la mostaza, el tomillo, sal y pimienta. Diluir con aceite. Poner en el interior de cada sardina, el relleno. Cerrarla. Pasar por huevo y harina, sacudirlas, freír, colocar en papel secante.

Francisca Herrera Perpiñá
Madrid

SARDINAS EN ADOBO

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimentón, ajo, orégano y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se ponen en una bandeja, echándoles la sal, pimentón, ajo, orégano y vinagre. Todo que esté cubierto sobre las sardinas, dejándolas de la mañana a la noche para que coja el adobo, freír y comer.

Tidela Pajares
Algeciras (Cádiz)

SARDINAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, cebolleta, ajo, yema de huevo, harina, limón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Mezclar el pan rallado con el perejil, cebolleta, ajo y se echa la yema batida y un poco de harina, después sal y pimentón. Limpiar las sardinas y colocarlas en una fuente de horno, con aceite. Colocar en las sardinas un cordón de la preparación anterior, meterlas en el horno, y una vez listas se rocían con limón.

Berta Fernández Novoo
Vigo

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, tomates, ajo, perejil, sal, pimienta y pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpiar sardinas. Abrir. Aliñar con sal y pimienta. Pelar cebollas y picar. Limpieza de tomates, troceados ajos. En fuente de horno, colocar las sardinas, cebolla, tomates, ajo, perejil, sal, pimentón y aceite. Terminar con tomate, perejil, aceite. Meter horno hasta que cuezan.

Otilia Abalde
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, orégano, queso, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se mezcla el queso rallado con ajo, perejil y la mitad del aceite. Se mezcla bien y con esto rellenamos las sardinas. Se untan con aceite una fuente y se colocan en ella las sardinas. Se sazonan con sal, pimienta y orégano, se riega todo con el resto del aceite. Repartir el pan rallado y se mete al horno unos 20 minutos.

M. Mercedes Martínez
Caldas de Reyes (Pontevedra)

SARDINAS A LA GUIPUZCOANA

Ingredientes:

Sardinas, cebolletas, pepinillos, alcachofas, huevos duros, laurel, vinagre, zumo de limón, harina, huevo, aceite, ajo, perejil, tomillo, pimienta molida y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se ponen en un recipiente hondo. Se sazonan con sal, pimienta,

perejil, ajos, tomillo y laurel. Se rocían con vinagre o zumo de limón abundante y se dejan así durante un tiempo. Se prepara el picadillo con las cebolletas, pepinillos, alcacarras, huevo duro y perejil, todo esto picado. Se sacan las sardinas del aliño se limpian, se rellenan. Se pasan por harina y huevo, y se fríen.

Conchita Sánchez
Ciudad Real

SARDINAS TRECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajo, pan rallado, huevos, perejil, vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se hace el relleno, se pica la cebolla y ajos. Una vez que empieza a dorarse, se añade pan, perejil y huevos batidos. Se mueve bien y se rellenan las sardinas, después de haberlas puesto sal. Se rebozan en harina, se fríen en una sartén y se van pasando a una cazuela de barro. Se cubren con el vino blanco, aceite crudo y agua. Se ponen al fuego.

Manolita Rubún Costales
Villaviciosa (Asturias)

SARDINAS EN PEREJIL

Ingredientes:

Sardinas, perejil, pimienta molida, ajos y pimiento molido.

Modo de hacerlo:

Limpiar sardinas, poner en sartén, las capas que admitan. Picar perejil, pimienta molida, ajos y pimiento molido. Echar sardinas en aceite por encima. Poner en candela, tapada. Servir.

Maruja Núñez Jiménez
Sevilla

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, chorizo, pimientos asados y huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se les quita la espina del centro. Las abro y las pongo a panza arriba, las cubro con carne picada, chorizo y pimientos asados. Se sofrié todo, se pone encima de la sardina que está panza arriba y lo tapo con otra, a las dos se les pone un palillo a cada lado, las paso por harina y huevo y se fríen a la hora de comer.

Begoña Rejado
Logroño

SARDINAS RELLENAS DE ESPINACAS

Ingredientes:

Sardinas, espinacas, mantequilla, aceite, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Hervir espinacas. Escurrir. Rehogar en la mitad de la mantequilla. Limpiar las sardinas, quitar cabeza y espina. Sazonar con sal, poniendo en el centro de cada una un poco de espina-

cas. Enrollar y colocar, una al lado de otra, en una fuente al horno. Espolvorear con pan rallado. Repartir por encima de la mantequilla. Cocer horno.

M. Dolores Claros Blanco
Madrid

PIMENTON DE SARDINAS

Ingredientes:

Filetes de sardinas, pimentón, ajo, tomates, pimientos verdes, vinagre, sal, aceite y agua.

Modo de hacerlo:

Se escaldan los tomates y asamos los pimientos para quitarles a ambos la piel, cortando los pimientos a tiras y triturando en crudo los tomates. En el mortero los dientes de ajo, les agregamos el tomate, los pimientos, el pimentón y el aceite en forma de hilo. Se ponen las sardinas sal, en una cazuela y sobre ellas echamos el majado, disuelto con agua y echando el vinagre 10 minutos.

Francisca Serralvo Segarra
Vélez-Málaga (Málaga)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, perejil, aceite, sal y harina.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Se batén los huevos. El perejil se pica. Se pone en la sartén y cuando esté caliente es le echa aceite, perejil y huevo para hacer un revolcado. Se ponen las sardinas se le echa el revolcado y encima otra sardina tapando. Se pasan por harina y huevo y otra vez por harina. Se fríen. Se sirven sobre lechuga.

Concha Alabán
Valencia

MORGAS DE SARDINAS A LA GRANADINA

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco, limón, ajo, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se colocan en una cazuela de barro con aceite, se rocían con el zumo de limón, perejil, ajos y vino. Se les echa el aceite por encima y se pone al fuego 12 minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Pepita Sanz Blasco
Algemesí (Valencia)

SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 2 cucharadas de mostaza, 1 huevo, harina para rebozar, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Ya limpian las sardinas y abiertas en forma de abanico, se untan con la mostaza y se les pone sal. Despues se rebozan en harina en huevo batido y se fríen en aceite.

Sebastiana Alamillo Márquez
Córdoba

SARDINAS CANTABRIA

Ingredientes:

Sardinas en aceite, pan de molde, huevos, pimiento morrón, alcaparras, mantequilla, mostaza, aceite, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Hervir huevos. Añadir pimiento morrón, alcaparras y perejil. Mezclar la mantequilla hasta conseguir una pasta homogénea. Separar la corteza del pan de molde y cortar éste en tiras. Untar cada tira con la mezcla de mantequilla y mostaza. Colocar encima las sardinas abiertas por la mitad y cubrirlas con el picadillo. Poner en fuente y aliñarlo con aceite.

Gloria Elustondo
Vergara (Guipuzcoa)

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, aceite, pimiento rojo, ajo, laurel y vinagre de vino.

Modo de hacerlo:

Se frien las sardinas con sal y aceite y se coloca en una fuente de barro, en el mismo aceite se fríe el pimiento rojo, ajo y laurel, y se echa bastante vinagre, se deja cocer bastante y se echan las sardinas.

M. Teresa Cosado
Toledo

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, migas de pan, perejil, harina, aceite, sal, huevos y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Rehogar las cebollas, con un poco de migas de pan remojada en leche, el ajo, perejil, sal y pimienta y se le hace cocer. Coger las sardinas y cubrirlas con la salsa una con otra. Se pasan por harina y huevo. Freír.

M. Teresa Cosado
Toledo

LOMOS DE SARDINAS CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Lomos de sardinas, almendras tostadas, mantequilla, nata, huevos, pan rallado, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Sazonar las sardinas con sal, pásalas por huevo batido y pan rallado y fríelas en aceite. Reserve caliente. Derrite la mantequilla en una sartén, añade las almendras, fileteadas y frielas durante unos minutos. Verter la nata y déjalo cocer durante 3 minutos. Verter todo muy caliente sobre los lomos de sardinas.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LIBRITOS DE LOMOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Lomos, queso, huevos, pan rallado, sal y aceite

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal y poner queso y se sujetan con un palito. Se pasa por el huevo y el pan rallado y se fríen.

Carmen Cabaleino
La Coruña

LOMOS DE SARDINAS DORADOS

Ingredientes:

Sardinas, queso, piñones, mantequilla, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Unta con mantequilla una fuente de horno y coloca los lomos de sardinas sazonados con sal. Machaca los piñones en el mortero, añade el resto de la mantequilla y el zumo de limón y mézclalo bien. Después con esta preparación, cubre las sardinas espolvoreándolas todo por encima con el queso rallado y cuécelas a horno.

Carmen Cabaleino
La Coruña

SARDINAS A LA SAL

Ingredientes:

Sardinas y sal.

Modo de hacerlo:

Se coloca sal en una besuguera, colocando encima las sardinas y se cubren con el resto de la sal. Se meten al horno fuerte durante 45 minutos.

M. Teresa Fabián Fernández
Oviedo

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, perejil, vino, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Hacer una salsa con el ajo, cebolla y perejil, agregando luego el tomate y harina. Se deja cocer un rato y se agrega el vino. Se limpian las sardinas y se van poniendo en un recipiente una capa de cada cosa, espolvoreándola luego con pan rallado y metiéndola en el horno.

D. Pazos
Ferrol

ARROZ CON SARDINAS

Ingredientes:

Ajo, cebolla, tomate y perejil.

Modo de hacerlo:

Hacer un sofrito con ajo y cebolla, agregándole luego tomate y perejil, dejando aparte cocer el arroz 10 minutos. Se colocan las sardinas encima del arroz y se acaba de dejar de cocer.

Rosa Pérez González
Blanes (Gerona)

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, tomates verdes, cebolla, ajo, pimentón, sal, pimienta y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas en la pescadería que las hagan filetes, se pican las verduras y los ajos y se mezclan. Se vierte un poco de aceite en una cazuela de barro, extendemos una capa de verduras sobre ella, luego una capa de sardinas y así continuamente. Sazonamos con sal, pimienta, pimentón y azafrán, y continuamos colocando las sardinas y verduras. Una vez terminado se mete al horno.

Teresa Morín Zalhumbide
Gijón

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomillo, laurel, orégano, ajos, aceite, vinagre, jerez, pimentón, sal y harina.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y sazonarlas con sal. Pásalas con harina y fríelas en abundante aceite. Resérvolas en una fuente un poco honda. Se fríen las sardinas, hierbas, cebolla y ajos. Una vez que está todo hecho, se echa el pimentón, vinagre y jerez. Se deja hervir unos momentos más. Se colocan en una fuente de barro, y el líquido debe tapar a las sardinas.

Isabel González Alfaro
Santa Ana (Albacete)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, tomate, aceitunas, huevos cocidos, aceite, lechuga y harina.

Modo de hacerlo:

Se mezcla todo, se pone en una sardina, un poco de la mezcla. Se tapa con otra sardina, se tapa el relleno y se reboza con harina y huevo y se fríe. Se ponen en una fuente con cuatro hojas de lechuga, se sirven calientes.

Marisol Alcedo
Sestao (Vizcaya)

SARDINA

Ingredientes:

1/4 de sardinas, 2 dientes de ajos picados, perejil, 2 huevos duros y 6 huevos.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, tirando la cabeza, huesos y tripas. Picar cada una en 3 ó 4 peda-

zos, 2 dientes de ajos fritos y picados, 1 cucharada de perejil picado, después de picado 2 huevos duros y muy picado 6 huevos. Esto es según el gusto de comensales, seis o más o menos en tortilla.

Margarita Besasategui
Zarauz

SARDINAS RELLENAS AL QUESO

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, pan, perejil, aceite, sal y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias y abrirlas. Mezclar la mantequilla y el queso con el perejil. Extender la mezcla sobre las sardinias y cerrarlas. Ponerlas en una fuente y rociarlas de pan rallado y meterlas al horno.

Carmen Velasco
Madrid

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinas, espinacas cocidas, caldo de pescado, bechamel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, se cuecen y se dejan escurrir sobre un paño limpio. Se aparta la bechamel y se sazona con sal y un poco de pimienta y queso. Con las espinacas fritas, se cubre el fondo de una fuente de horno, se colocan encima las sardinias y se rocían con la salsa de bechamel. Se mete al horno.

Teresa Cabrera Salazar
Mànzanares (Ciudad Real)

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinas, bote de sofrito de tomate, bechamel y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Se pone el tomate en una fuente de horno, encima los filetes de sardina. Se cubre de bechamel y se espolvorean con queso rallado. Se las mete al horno durante 15 minutos.

Natividad Gross Caballero
Madrid

ENSALADA DE SARDINAS

Ingredientes:

Remolachas, patatas; huevo cocido, queso, guisantes, sardinas en aceite, zumo de limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Deshacer las sardinias con su aceite y se mezclan con el resto de los ingredientes. Se rebozan con sal, pimienta y zumo de limón. Se deja enfriar en la nevera durante una hora antes de servir.

M. Dolores Claros Blanco
Madrid

ARENQUES AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas arenques, huevos, limón, sal, perejil, pan rallado, pimientas negras molidas, harina, leche y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las arenques, quitándoles las espinas y dejándolas como si fueran bacaladitos. Se hace una pasta con la harina y la leche y se fríen ligeramente. Se ponen en una fuente alargada al horno, se baten los huevos, ésto se rocía por encima de las sardinas, zumo de limón, sal, pimienta, pan y perejil.

Cristina Barcia
Barcelona

MACARRONES CON SARDINAS

Ingredientes:

Macarrones, hinojos, sardinas, aceite, cebolla, ajo, piñones, azafrán, sal, mantequilla y caldo.

Modo de hacerlo:

Lavar y limpiar sardinas. Cortar cebolla y sofreírlas con ajo. Cocer hinojos en agua con sal. Escurrir y conservar el agua. Agregar al sofrito los hinojos y sardinas. Añadir piñones y azafrán. Cocer. Añadir caldo caliente. Cocer pasta dejar poco tiesa, escurrir. La pasta en su punto condimentarla con la mitad de la salsa y poner sardinas. Meter horno 8 ó 10 minutos.

M. Maurel
Zaragoza

SOPA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, pimientos, tomates, ajos, perejil, sal, cominos, pimentón, aceite, pan y vinagre.

Modo de hacerlo:

Cocer tomates, cebollas y pimientos. Una vez cocidos, pasar pasapuré. Machacar ajos, perejil, cominos y pimentón, batiéndolo bien. Verter sobre lo del pasapuré. Dejar hervir. Limpiar sardinas, dividir en 2 y juntar con lo anterior. Poner sal. Añadir agua. Cocer 3/4 de hora. Rebanar lonchas de pan. Poner vinagre. Pasados 10 minutos, servir.

M. Dolores Sanz Chicharro
Madrid

TOSTAS DE SALMON

Ingredientes:

Salmón aliñado, pan de molde, leche, mantequilla, queso, harina, sal, pimienta y nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Se prepara el bechamel, se sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Se añade una lonja de salmón trinchado fina y se mezcla bien. Se tuestan las rebanadas de pan, se pone encima de cada una de ellas una lonja de salmón y se cubre con la bechamel, se espolvorean con el queso rallado y se gratinan unos minutos al horno.

Inocencia Andina
Lugo

SARDINAS ESPARRADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, jamón, tomate y laurel.

Modo de hacerlo:

Lavar sardinas, dejar como para rebozar. En sartén, hacer un sofrito con cebolla, jamón y tomate machacado. Al estar hecho se rellenan las sardinas. Poner hoja de laurel a cada una con otra sardina se tapan las que están llenas. Luego en aceite, freír.

Guadalupe Alvarez
Orense

SARDINAS A LA GUIPUZCOANA

Ingredientes:

Sardinas, cebolleta, pepinillos, huevo, laurel, vinagre, harina, aceite, ajo, perejil, tomillo, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, poniéndolas en un recipiente. Se sazonan con sal, pimienta, perejil y ajo. Se sazonan con vinagre y se dejan 1 o 3 horas, picando asimismo todos los ingredientes. Se sacan las sardinas del aliño, se secan y se cubren con el picadillo, se pasan por huevo y harina, y se frien.

M. Luz Aina
Zaragoza

SARDINAS A LA DONOSTIERRA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar sardinas, colocar en cacerola. Poner en medio una rodaja de cebolla y otra capa de sardinas. Después otra rodaja de cebolla y más sardinas. Echar por encima aceite y vinagre. Tapar y freír.

Guadalupe Caballero Nicolás
Perales de Tajuña (Madrid)

FILETES FRIOS DE SARDINAS AL VINO

Ingredientes:

Sardinas, vino, limón, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Se ponen al vino las sardinas en una cazuela. Se cuecen 5 minutos en el vino y se meten en agua fría. Se cortan en cuatro partes y se ponen en una bandeja. Se machacan los ajos y el perejil junto con aceite y el zumo de limón y se cubren las sardinas.

Araceli Coritin
Zaragoza

GAZPACHO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, laurel, cebolla, ajo, tomate, aceite, vinagre, azafrán y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las cacerolas y se ponen en un litro de agua y se les añaden todos los ingredientes menos el aceite. Se enciende el fuego y cuando empieza a hervir se le añade el aceite, dejándolas 15 minutos. Luego se sacan las sardinas se abren y se ponen en un plato troceadas, echándoles un poco de aceite y vinagre.

**Francisca Gómez Reina
El Rubio (Sevilla)**

FILETES FRIOS DE SARDINA AL VINO**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, vino, zumo de limón, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone el vino en una cazuela al fuego. Se limpian las sardinas, se salan y se meten dentro. Se cuecen y se meten en agua fría, colocándolas luego en una bandeja. Se machacan los ajos y el perejil y se incorpora por encima con un chorrito de aceite.

**Angela Vázquez Castro
Lugo**

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas en filetes, aceite, harina, ajos, laurel, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinas. Aparte en una cazuela con aceite caliente, se rehogan la cebolla y los ajos picados, se agrega agua y vinagre, unas hojas de laurel y un poco de sal, y se deja hervir suavemente. Se vierte sobre las sardinas y se dejan en maceración unas cuatro horas.

**M. Paz Ortiz García
Medina Sidonia (Cádiz)**

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, picadillo de ternera, cebolla, pimienta, huevo, jamón, perejil, pan rallado y limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se pica la ternera y se mezcla con cebolla frita, pimienta y huevo batido. Se pone un poco de la masa sobre las sardinas y se cubre con otra sardina, se pasan por harina y huevo y se fríen, adornándolas con limón y perejil.

**María Montoya
Baracaldo (Vizcaya)**

CANAPES DE SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, alcachofas, aceite y pan.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se sofrié el ajo, echando luego las sardinas, alcachofas, sal y la pi-

mienta, dejándolas cocer durante 30 minutos; hasta que las sardinas se reduzcan a crema. Untar con esto unas rebanadas de pan tostado.

**María Manuel
Zaragoza**

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

Sardinas, limones, ajo, laurel, zanahoria, pastilla de caldo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren por la mitad. Se coloca en una zanahoria un poco de laurel, zanahorias y limón junto con las sardinas y así sucesivamente. Se añaden los ajos, rociándolo todo con aceite y las pastillas del caldo, dejándolas cocer.

**Paqui Mena Martínez
Ciudad Real**

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Cebolla, perejil, harina, sal, azafrán, nuez moscada y laurel.

Modo de hacerlo:

Rehogar la cebolla cuando vaya tomando color. Añadir harina y sazonando con sal y nuez moscada con laurel. Cocer 10 minutos. Cuando esté hirviendo, poner las sardinas y unos cuantos guisantes. Hervir 15 minutos más.

**M. Asunción Sagasti Matia
Bilbao**

SARDINAS CON CREMA

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, huevo, mostaza, mantequilla, limón, puerros, leche y perejil

Modo de hacerlo:

Sazonar las sardinas con sal y pimienta y asar a la parrilla y mientras preparar la salsa con las yemas, la mostaza, la mantequilla, los puerros, el perejil y zumo de limón. Agregar a la crema de la leche.

**Rocío López Barranco
Madrid**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, setas, queso rallado, perejil, margarina, leche, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y abrir las a la mitad. Prepara aparte un compuesto con las setas, el queso, el pan, el perejil, la sal y la pimienta. Verter esto encima de las sardinas y rociarlas con leche. Luego en el huevo y freírlas.

**Carmen Martorell
Montellano (Sevilla)**

EMPANADILLAS CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, huevo, aceite, empanadillas y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, cortarlas y freírlas. Freír la cebolla y pasarla por la batidora con un poco de tomate. Mezclarlo con las sardinias con un tenedor. Batir el huevo y añadir a la pasta. Rellenar las empanadillas y freír.

Angela Jiménez Vilarnau
Zaragoza

SARDINAS CON PAN

Ingredientes:

Sardinas, pan, huevos, mantequilla, sal, pimienta y tomate.

Modo de hacerlo:

Mezclar las sardinas con mantequilla, sal, pimienta y las yemas de los huevos. Batir las claras a punto de nieve y mezclar con la pasta anterior. Poner al horno 10 minutos. Poner un poco de tomate por encima.

Mastuia Echevarría
Santander

SARDINAS A LA LLUVIA

Ingredientes:

Sardinas, laurel, sal y ajo.

Modo de hacerlo:

Se hace una mezcla con laurel, sal y ajo, envolviendo dentro las sardinas, ya lavadas. Se ponen en una parrilla con tripas y cabeza y se le da una llama fuerte durante 2 ó 3 minutos.

Paco Bernárdez Rodríguez
Almendralejo (Badajoz)

SARDINAS Y ALCAPARRAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, harina, vino, pimienta, alcaparras y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se fríen y se ponen en una fuente. Se sofrié la cebolla con un poco de harina, acolaremos un vasito de vino, otro de agua, sal y un poquito de pimienta. Se deja cocer y se pasa por la batidora. Se vierte la salsa encima de las sardinas.

María Sanz Blasco
Algemesí (Valencia)

SARDINAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Ajo, sardinas, perejil, sal, pimienta, vino blanco y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se escurren y se colocan en una bandeja en el horno. Se les pone sal, pimienta,

ajo y perejil. Ya bien aliñadas se rocían con el aceite y vino y se meten al horno de 15 a 20 minutos. Se sirven la misma bandeja.

Mari Luz Rodríguez
Portugos (Granada)

SARDINAS AL GRATIN DE TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, tomate, cebolla, ajo, perejil, vino, pan rallado, sal y azúcar.

Modo de hacerlo:

Hacer salsa de tomate. Rehogar la cebolla y el ajo, echando a continuación los tomates y el perejil. Echar después el vino y sazonarlo de sal y un poco de azúcar. Se lavan las sardinas y se mezcla todo en una cazuela de barro, poniendo sucesivamente una capa de cada cosa. Rociar con un poco de aceite y de pan rallado y gratinarlo en el horno.

M. Carmen Sanz
Basauri (Vizcaya)

EMPAREDADOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, atún, manteca, leche, huevo, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se prepara una bechamel. Se lavan las sardinas y se salan. Poner una capa de bechamel encima de una sardina, cubriendola con otra, se rebozan el huevo y el aceite y se frien.

Reyes Martín Marbán
A. de la Encomienda (Valladolid)

ALBONDIGAS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardina, caldo, harina, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar y desmenuzar las sardinas. Picar el ajo y perejil y mezclarlo con la harina. Poner a hervir agua con la pastilla de caldo. Cuando la pastilla se devore al agua, se pone en el plato y se mezcla todo bien, se hace una pelota, se pasa por harina y se fríe.

Rosa Villagrán de Barbosa
Trebujera (Cádiz)

SARDINAS AL LAUREL

Ingredientes:

Sardinas, patatas, laurel, aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar las patatas, salarlas y rociarlas con aceite. Limpiar las sardinas, colocarlas encima de las patatas, separadas por hojas de laurel. Salarlas, rociarlas con aceite y zumo de limón y meterlas al horno durante 30 minutos.

Juana Sancbis Sanz
Algemesí (Valencia)

EMPAREDADOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Filetes de sardinas que sean pares, adobo, pan rallado, huevo y hojas de lechuga.

Modo de hacerlo:

Se adoban las sardinas y para freír se cogen dos sardinas y se juntan por la barriga, por eso se necesitan dos. Se rebozan en huevo y se pasan por pan rallado. Se fríen, cuando se enfrián se ponen en una fuente colocadas por la cola en forma de flor con unas hojas de lechuga.

Teresa Alvarez González
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, harina, aceitunas y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren al medio, se pone encima un poco de huevo y aceitunas. Se pasan por harina y se frién.

Elisa Misangos
Asúa (Vizcaya)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, jamón, tomate, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se hace un picadillo con la cebolla, el jamón y el tomate. Se lavan las sardinas y se abren a la mitad, colocando dentro el picadillo. Se pasan por huevo y harina y se fríen.

Vera Lucía López
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS A LAS RIAS BAJAS

Ingredientes:

Sardinas, hojas de parra, orégano y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se envuelven en hojas de parra y se asan a la parrilla, colocando orégano y pimentón.

Dolores Claros Blanco
Madrid

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, aceite, azafrán, perejil, guindilla, pimentón, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren, haciendo un picadillo con la cebolla, el ajo, el pimen-

tón, los tomates, el perejil y la guindilla. En una cazuela, se pone una capa de picadillo y otra de sardinas, se rocía con sal, pimentón, pimienta, azafrán y aceite. Se van poniendo capas por este orden, hasta acabar con los ingredientes, se tapa la cazuela y se pone a cocer a fuego lento.

Antonia Morales Segura
Cádiz

FILETES DE SARDINAS FRITOS

Ingredientes:

Filetes de sardinas, queso, jamón, ajo, perejil, orégano, harina, huevo, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en adobo las sardinas con ajo, perejil y orégano, un cuarto de hora. Juntar con el queso y el jamón dos sardinas. Se rebozan en huevo y harina y se fríen.

Quety Camporro Díaz
Asturias

SARDINAS CON CEBOLLA

Ingredientes:

Aceite, sardinas, cebolla y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Se salan y se fríen en aceite; en el mismo aceite, freír las cebollas. Cuando esté dorada se le echa un poco de vinagre y agua. Echar esto encima de las sardinas.

M. Hortensia Jérez
Lequeitio (Vizcaya)

SARDINAS CON CACHELOS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, aceite, vinagre, ajo, pimentón y perejil.

Modo de hacerlo:

Se sazonan las sardinas con sal, dejándolas reposar 1 hora. Partir las patatas y cocerlas en agua y sal y ponerlas en otra cacerola cerca de calor para que pierdan humedad. Se prepara una salsa con perejil, ajo y pimentón agregándole aceite, vinagre y un poco de sal. Se mezclan los ingredientes y se echan encima de las sardinas, asándolas después.

Paquita Sánchez López
Ciudad Real

LOMOS DE SARDINAS EN BECHAMEL

Ingredientes:

Lomos de sardinas, yemas de huevo, leche, harina y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Freír muy poco los lomos. Hacer la bechamel, añadiendo las dos yemas de huevo. Extender la bechamel en una cazuela y poner encima otra capa de sardinas. Repetir la operación terminando con la de bechamel, poner en el horno hasta que la bechamel se dore.

M. Pilar Castillo
Zaragoza

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, limón, mantequilla, aceite, tomates, vino y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias, y untar con mantequilla y colocarla en una fuente al horno, echando sal. Tápelas con papel untado de mantequilla. Meter al horno cuando estén medio hechas, echar un poco de vino. Meter hasta que estén totalmente hechas. Colocar en una fuente y echar un poco de tomate encima y unas rodajas de limón.

Pepi Porras
Villafranca (Córdoba)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, claras de huevo, tomate, migas de pan, leche, harina, sal, ajo, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, en un plato se mezcla la migas de pan, leche, se pican los huevos cocidos, un poco de perejil y ajo. Con esta mezcla se rellenan las sardinias. Se pasan por harina y se rebozan en clara batida y se fríen, con el tomate se prepara una buena salsa. Este se vierte sobre las sardinias colocadas en una fuente y se meten en el horno como 20 minutos.

Carmen Martínez
León

SARDINAS RELLENAS DE PANCETA

Ingredientes:

Sardinas, huevo, harina, panceta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, se abren y se pone en medio una rodaja de panceta, tapándolo con otra sardina. Se pasan por harina y huevo y se frien en abundante aceite.

Dolores Álvarez Santos
Oviedo

SARDINAS EMPEREJILAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajo, aceite, perejil y vino.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinias y mientras se pica el perejil y se corta la cebolla y el ajo. Se ponen las sardinias en un recipiente y encima una capa del picado y así hasta que se acaben los ingredientes. Luego se rocía con el vino y se ponen a fuego lento durante 15 minutos.

Maribel Caro Benítez
S. de los Barros (Badajoz)

SARDINAS MORAGA

Ingredientes:

Sardinas, almejas, sal, pimienta, perejil, ajo, vino, aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas y las almejas y picarles perejil y ajo, se les echa la pimienta, la sal, el vino y el ajo y se ponen a fuego durante 30 minutos.

**Antonia Caba
Illora (Granada)**

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, vinagre, ajo, laurel, orégano, romero, pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y untarlas con zumo de limón pasarlas por pan rallado y freírlas, picarles un poco de ajo y perejil y meterlas al horno.

**Rosario Serrano Serrano
Madrid**

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, vinagre, laurel, orégano, romero, pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y colocar la mitad en una cazuela. Espolvorear con orégano, pimentón y ajo, poniendo la otra capa de sardinas y las hierbas, cubrir con aceite, poner las hojas de laurel y cocer 25 minutos.

**Victoria Albeti
Pamplona**

SARDINAS ENCEBOLLADAS**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, ajo, aceite, vinagre, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen. Se pican las cebollas y en el mismo aceite de las sardinas se fríen colocándolas luego en el fondo de un recipiente se colocan encima las sardinas y encima otra capa de cebolla y ajos. Se le añade un poco de vinagre y se le da un ligero hervor.

**Emilia Farina Jorge
Madrid**

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, perejil, ajo, uvas, piñones, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar el pescado y ponerlo en un molde untado con aceite, añadir las uvas y los piñones e introducirlo en el horno durante 30 minutos. Sacar el pescado dar la vuelta y espolvorearlo de sal, pimienta y perejil, dejándolo cocer unos minutos.

**Consuelo del Moral
Béjar (Salamanca)**

SARDINAS AROMATICAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, perejil, chalote, aceite, ajo, pan rallado, sal, pimienta y tomillo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, pasarlas por harina y cocerlas en un poco de aceite, sazonarlas con sal y pimienta y ponerlas en un molde de horno, hacer una mezcla con chalote, perejil, tomillo, sal, pimienta y pan rallado, cubriendo la superficie del molde metiéndolas 10 minutos.

Consolación Sánchez
Béjar (Salamanca)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vino, pan rallado, perejil, zumo de limón, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar y descabezar las sardinas se salan por las dos partes. Colocarlas en una bandeja untada de aceite y rociarlas con vino y zumo de limón espolvorear con perejil y pan rallado y se pone la mantequilla en trozos. Meterlas al horno 20 minutos, rociando con su jugo.

Mercedes Suárez García
Santander

SARDINAS CON VINO BLANCO

Ingredientes:

Sardinas, vino, mantequilla, cebolla, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y hacer filetes, untar con mantequilla una fuente, colocar la cebolla cortada y encima los filetes rociados de vino, sal, pimienta y agua. Meter al horno 15 minutos, se derrite la mantequilla, se añade harina, se deja cocer y se mezcla con el jugo de los filetes. Se mete al horno, se mezcla yemas de huevo y caldo de pescado para rociar los filetes al servirlos.

Juana Hidalgo
Villafranca (Córdoba)

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

Sardinas, limón, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y abrirlas. Se echa ajo picado en una fuente y se echan las sardinas encima. Se pica el resto del ajo, el perejil y se vierte por encima junto con la sal, se le agrega el aceite y el zumo de limón y se dejan reposar un día.

Emilia Fariña Jorge
Madrid

SARDINAS A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Sardinas, tomate, pimiento, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se asan las sardinas y luego se limpian y se van colocando en una fuente. Aparte se hace un picadillo con el tomate, la cebolla y el pimiento vertiéndolo por encima de las sardinas junto con un poco de aceite y sal.

Emilia Farina Jorge
Madrid

SARDINAS A LA MORAGA**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, laurel, comino, cebolla, pimentón, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y colocar en una fuente. Freír los ajos y laurel. Se retira para que no se queme mucho. Después se frié la cebolla y el pimentón. Se vierte todo sobre las sardinas agregando vinagre y agua. Se cuece unos 10 minutos.

Amelia Ojeda Rivero
Sevilla

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, ajo, tomillo, laurel, pimentón, vinagre y agua.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinas y colocarlas en una fuente. Después freír el ajo, tomillo y laurel y el pimentón antes de que se dore añadimos vinagre y agua dejando calentar bastante. Verter ésto sobre las sardinas.

Reme Pérez Gogojo
Segovia

SARDINAS A LA GRANADINA**Ingredientes:**

Sardinas, vino, aceite, limón, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y colocarlas en una cazuela. Rociar con zumo de limón, vino y un poco de sal. Picar el ajo y el perejil y añadir a las sardinas con un chorro de aceite. Cocer durante 15 minutos.

Juana M. Crespo Malía
S. Salvador (Tarragona)

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, atún, harina, sal y huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren y se les pone sal; mezclar el atún con el tomate y ponerlo encima de las sardinas, tapándolas con otras sardinas. Se las reboza en huevo y harina y se fríen.

Carmen Medina
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, bechamel, sal, carne picada, aceite, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas, hacerlas filetes y sazonarlas con sal. Poner la bechamel y el picadillo en una sardina y cubrir con otra; rebozarlas en harina y huevo y freírlas.

Camila Vas-Pres Domínguez
Orense

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, harina, ajo, perejil, sal, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y abrirlas por medio, aparte se hace una mezcla con ajo, perejil, sal y vinagre y se van colocando en capas las sardinas y se dejan así durante 12 horas. Después se pasan por el huevo y harina y se fríen.

Margarita Velasco González
Madrid

SARDINAS CASERAS

Ingredientes:

Sardinas, limón, harina, aceite, cebolla, ajo, tomate y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se rocían con limón y harina y se fríen. Aparte se sofrié la cebolla, el tomate, el ajo y el pimiento. Se colocan las sardinas en una fuente de horno y se echa el sofrito por encima metiéndolas en el horno para que se gratinen.

Verania Torres
Antequera (Málaga)

SARDINAS ELENA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, tomate, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y salarlas. Poner en una bandeja de horno aceite, ajo picado, tomates en rodajas y se colocan las sardinas. Meter en el horno 20 minutos. También se puede hacer al fuego de la cocina, poniendo una tapa con agujeros.

M. Elenca B.
Zaráuz (Guipúzcoa)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, bechamel, carne picada, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas y prepararlas en forma de filete. Se salan y se echa un poco de bechamel en cada sardina, después otra capa de carne picada se cubre con otra de sardina. Se reboza en harina y huevo y se fríen.

Mercedes Alvarez
Aecudral (Badajoz)

SARDINAS MUY RICAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, perejil, aceite y limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias y asarlas para que pierdan la grasa. Se las coloca en una fuente y se rocía con su propia grasa. Se espolvorea con la cebolla y el perejil picado y se rocía con aceite y limón. Poner al fuego.

M. del Carmen Román Alles
Sevilla

SARDINAS PEPI

Ingredientes:

Sardinas, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias. Quitar la espina, rociarlas de sal y limón. Comer como están.

Pepita Quintana
Madrid

ESCABECHE ESTILO ANDALUZ

Ingredientes:

Sardinas, limón, laurel, azafrán, ajo, perejil y vinagre.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinias y colocarlas dentro de una cazuela de barro, cortar el limón y repartirlo por toda la cazuela, se añaden los ajos, el laurel y el perejil, vinagre, sal y agua, y se mete en la nevera para que esté fresquito.

Rosa Lloret
Vizcaya

SARDINAS CON PASTETA DE CERVEZA

Ingredientes:

Sardinas, pimientos, sal, harina, aceite y cerveza.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias, abrir las sardinias y colocarlas en una fuente, salarlas y espolvorearlas con pimentón. Aparte mezclar la cerveza con harina y hacer una pasta. Untar las sardinias en la pasta e ir fritándolas.

Fime Bañuls
Aebames de Valldique (Valencia)

SARDINAS AL LIMON CON YORK

Ingredientes:

Sardinas, sal, limón, mayonesa, ajo, jamón York y tomate.

Modo de hacerlo:

Limpiar y adobar las sardinias con sal y limón. Quitar el limón al día siguiente, secar los lomos de las sardinias. Hacer mayonesa con un poco de ajo. Enrollar en el jamón un lomo de sardina y un poco de mayonesa. Se adornan con unas tiras de tomate, y a servir.

Teresa Sánchez
Valladolid

SARDINAS EN SUGT

Ingredientes:

Sardinas, aceite, tomates, cebolla y sal.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se echan las sardinas ya lavadas y sazonadas y después se fríen y se le echa la mezcla sugt, que se hace con los condimentos ya nombrados. Se sirve frío.

Dolores Morales
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pimienta, laurel, perejil, ajo y piñones.

Modo de hacerlo:

Se sazonan y se limpian, después se fríen y se le introduce en el medio la mezcla hecha con los condimentos. Y ya está para chuparse los dedos.

Dolores Ramallo Esperanza
Murcia

SARDINAS CON LECHE

Ingredientes:

Sardinas, leche, pimienta y canela.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinas ya limpias, se las remoja durante 20 minutos en leche y después se cuecen durante 30 minutos con canela y pimienta. Se sirven muy calientes.

Veranía Torres Martínez
Antequera (Málaga)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En aceite se hace una salsa con cebolla, perejil, ajo y tomate. Luego se añade harina, se rehogá y se agrega el vino, se sazona de sal. Las sardinas se limpian, sacar las tripas y se escaman. En una fuente se van colocando una capa de salsa y encima sardinas, otra de salsa y así hasta terminar una de salsa. Espolvorear de pan rallado y meter al horno hasta que se pasen las sardinas.

Josefa Luna López
Villena (Alicante)

SARDINAS A LAS HIERBAS

Ingredientes:

Sardinas, margarina, hierbas y sal.

Modo de hacerlo:

Una vez limpias y destripadas las sardinas, se sazonan exterior e interiormente con sal,

pimienta y zumo de limón, se rebozan con harina. Calentar la margarina y freír en ella el pescado a fuego medio, retirar grasa. Espolvorear las sardinillas con las hierbas y cocer al vapor, un minuto en cazuella cubierta. Retirar del fuego, mezclar con el vino y el jugo del asado.

Rosalía Reyes Morales
Lanzarote

SARDINAS RELLENAS DE PIMENTOS

Ingredientes:

Sardinillas, pimientos, huevos, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinillas, quitándoles la espina y la cabeza, sazonándolas con un poquito de sal y pimienta. Se pone entre dos sardinillas un trozo de pimiento como si fuese un sandwich, se pasan por harina y huevo y se fríen.

Manuel Agustín Campos
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinillas, cebollas, sal, aceite, huevos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinillas abriéndolas al medio y suprimiendo la espina. Picar la cebolla y el ajo y ponerlos a estofar en un poco de aceite. Despues se le echa todos los condimentos y se mete al horno durante 35 minutos.

Pilar Lafuente Soriano
Zaragoza

SARDINAS A LA VINAGRETA

Ingredientes:

Sardinillas, cebollas, tomates, pimientos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se pasan las sardinillas por harina y se fríen en abundancia. Despues de hervirlas se le echa todos los condimentos a la vez. Acto seguido se le echará la ración de vinagre y nada más echarla se meterá en el horno.

M. del Rosario Castro
Córdoba

SARDINAS CON LACÓN

Ingredientes:

Lomos, ajo, orégano y lacón.

Modo de hacerlo:

Se untan los lomos con bastante ajo. Se les rocía con un poquito de orégano y se pone una loncha de lacón, se doblan sobre sí misma y se ponen al horno durante 10 minutos.

Pilar Alonso Rodríguez
Valladolid

SARDINAS PASADAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, pimientos verdes, ajo, pimienta negra y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se pasan las sardinas por harina y se fríen. Se fríen los pimientos partidos en rajas con 12 ajos y se añade agua y se deja hervir. Esto se echa sobre las sardinas con pimienta negra a gusto y vinagre.

Milagros Díaz
Yecla (Murcia)

SARDINAS «COSTA DORADA»

Ingredientes:

Sardinas, harina, sal, ajo, vino blanco, tomates, hierbas finas y pimienta.

Modo de hacerlo:

Preparamos las sardinas lavadas y vacías, las harinamos después de echarlas sal y se fríen. Se coloca en una fuente plana. En el mismo aceite freímos una cebolla, ajo, vino y tomates pelados, se sazonan con sal y pimienta. Se deja cocer 15 minutos. Esta salsa se vierte por encima del pescado.

Adelina Prats
Baleares

ARENQUE AHUMADA

Ingredientes:

Mantequilla, queso, ajos, rábano y limón.

Modo de hacerlo:

Se derrite un poco de mantequilla en una cazuela. Se añaden los filetes de arenque y se fríen a fuego lento hasta que el pescado se ablande. Se desmenuza con un tenedor, se retira la sartén y se limpian los filetes. Se coloca la carne del arenque en la sartén y se machaca con el tenedor. Con una cuchara de madera se echan los restantes ingredientes, se bate y ya está.

Tere de las Heras
Portugalete (Vizcaya)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, dientes de ajo, laurel, orégano, tomillo, pimentón, aceite, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se fríen y se colocan en cazuela de barro. En el aceite se fríen los ajos y el pimentón, y se echa el vinagre y el laurel, orégano y tomillo, y se agrega a las sardinas y se dejan enfriar y cuanto más días estén hechos más ricos.

Anita Curto
Madrid

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite; dientes de ajo, laurel, pimentón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen sin harina. En el aceite se agrega un poco de vinagre, sacando la sartén del fuego y vertiendo su contenido sobre las sardinas.

Teresa Luque Celallos
Madrid

SARDINAS COMPLICADAS**Ingredientes:**

Sardinas, migas de pan, leche, pimienta, sal, ajo, huevo y pimiento.

Modo de hacerlo:

Limpiamos las sardinas de cabeza, espinas y hacemos un picadillo con migas de pan, leche, pimienta, sal, ajo y yemas de huevo. Se cortan los pimientos morrones y se colocan entre las sardinas con el picadillo. Rebozamos en huevo y freímos.

Nieves Quintana
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, limón, aceite, pan rallado y aceite.

Modo de hacerlo:

Se las pone sal y unas gotas de limón, se untan de aceite crudo y se pasan por pan rallado. Se colocan en una tartera de horno, untada de aceite. Se espolvorean de perejil picado, rociándolas de aceite y limón y se meten en el horno hasta que el pan este dorado.

Clara Moro
Valladolid

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, perejil, orégano, queso rallado, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezclamos el queso rallado juntamente con el diente de ajo y picado lo mezclamos también con el perejil y medio vaso de aceite. Mezcla y rellena el vientre de cada sardina. Untamos una fuente de horno con aceite y se coloca en ella las sardinas. Sazona con sal y pimienta. Salpicamos también con orégano y riega con el resto del aceite.

Anna Hernández Serra
Igualada (Barcelona)

SARDINAS CON TOCINO RALLADO, PANCETA**Ingredientes:**

Sardinas, zumo de limón, mostaza, tocino y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, abrirlas en forma de libro. Rociarlas con zumo de limón y, si gusta, untar el interior con mostaza. Cerrarlas con unas tiritas finas de tocino. Ir envolviéndolas; freír en aceite caliente, hasta que estén bien doradas.

Carmen Ollo
Pamplona

SARDINAS MORUNAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, cebolla, pimiento verde, tomates, dientes de ajo, laurel, sal, aceite y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, las patatas y todas las verduras se cortan en rodajas. En una fuente de horno se colocan todos los ingredientes en frío, intercaladas unas con otras. Se rocían con aceite y vino. Se sazonan con sal y un poco de pimienta encima. Se colocan dos rodajas de limón en el horno por espacio de 30 minutos.

**María Mariñoso
Candasnas (Huesca)**

SARDINAS AGRADABLES

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevo, cebolla, berenjena y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de cabeza, tripa y raspas. Se sazonan con sal. Se rebozan en harina y huevo y se fríen. Se ponen en una fuente, tripa arriba. Se hace un sofrito de cebolla y berenjena, tomate y huevo a trozos. Se reboza todo con este sofrito. Se pone por encima de las sardinas. Se tapa con otra sardina.

**Pilar Molina
Zaragoza**

SARDINAS GUISADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vinagre y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en una cazuela, se las cubre con agua y se ponen a cocer. Cuando se consuma el agua, se echa vinagre, aceite, sal, pimentón y se deja cocer.

**Carmen Cañaveras
Madrid**

SARDINAS CON BERENJENAS

Ingredientes:

Sardinas, berenjenas, aceite, champiñón y queso rallado.

Modo de hacerlo:

Sardinas limpias y abiertas. Se ponen las berenjenas en rodajas. Luego aceite y las sardinas. Champiñón encima y luego queso rallado y por último berenjenas.

**Dolores Ruiz
Valencia**

SARDINAS DULCE

Ingredientes:

Sardinas, miel y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas, poner todas en sal. Poner todas las sardinas en una fuente y deshacer la miel con agua y cubrir las sardinas. Echar un poco de sal fina, poner al horno 3 minutos y servirlas frías.

Manuela Pérez López
Sevilla

BUÑUELOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, levadura, yemas de huevo y aceite.

Modo de hacerlo:

Mezclamos la harina, levadura, yemas, aceite, sal y agua necesaria para formar una masa. Dejamos reposar 30 minutos.

Berta Fernández Novoa
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, queso, un ramillete de hierba, apio, perifollo acedera y perejil.

Modo de hacerlo:

Después de limpiar las sardinas, se abren. Se dejan abiertas y en una de las mitades se ponen las finas hierbas, bien picadas, mezclando la mantequilla y el queso. Se cierran y se colocan en una tartera untada con aceite, se cubren con migas de pan desmenuzada, se rocían con aceite y un poco de limón y se ponen en el horno hasta que estén gratinadas.

Roser Meseguer
Barcelona

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Aceite, sardinas, vinagre, pimentón, ajos y laurel.

Modo de hacerlo:

En una cacerola, se pone un poquito de aceite. Después se van poniendo capas de sardinas, echándoles aceite, vinagre y un poquito de pimentón. Cuando ya están todas las capitas se les añade un poquito de agua, ajos y laurel. Se hierven a fuego lento 15 ó 20 minutos.

M. C. Bartolomé
Zaragoza

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian y escurren las sardinas. Se salan un rato antes de freírlas, para que ganen en sabor. Para freírlas, se rebozan en harina y se ponen en el aceite que debe estar bien caliente,

cuidando de que no sean muchas para que éste no pierda temperatura. No han de cocerse mucho, han de quedar doradas por fuera y melosas por dentro.

Isabel Muñoz Sanjuán
Lérida

SARDINAS AL VINO

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, vino blanco, vaso de aceite, limón, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se van colocando en una cazuela de barro untada de aceite, cuando ya están todas se rocían con el zumo de limón se les pone sal y se echa el vino blanco. Se pican muy menuditos el ajo y el perejil y se reparte por encima así como el resto del aceite se pone la cazuela al fuego y en 12 minutos listas.

M. del Rosario Isabel Santana
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS CON PATATAS

Ingredientes:

Patatas, sardinas, aceite, ajo, perejil, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se ponen las patatas hechas cuadritos, a continuación se le agrega el ajo, aceite, perejil y el pimentón, todo ello en crudo. Cuando están casi cocidas, se limpian las sardinas y se ponen los lomos de las sardinas encima de las patatas y se vuelven a poner a cocer otro poco.

M. Josefa Martos García
Salamanca

RECETA DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, sal, ajos, vinagre, aceite, pimientos rojos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se van colocando en una cazuela onda las que entren. Se les echa un poco de sal, vinagre, aceite y pimientos rojos y así sucesivamente hasta que se quiera.

Maite Mugika Turzaeta
Oyarzun (Guipuzcoa)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo, sal, aceite y huevos.

Modo de hacerlo:

Se lavan los filetes y se salan. Se fríe cebolla, ajo y pimiento. Se pelan los tomates y se fríe todo. Si se quiere, se echa un huevo picado. En un filete se echa una cucharada de picadillo, se tapa con otro filete, sujetándolo con palillo. Se rebozan en pan rallado y se fríe en aceite. Se adorna con tomate.

Marta García
Asturias

LOMOS DE SARDINA A LA CHANCHI

Ingredientes:

Lomos, leche, queso, sardinas, foiegras, huevo, harina, lechuga y tomate.

Modo de hacerlo:

Poner en un plato los lomos, rociarlos con leche un vaso mejor concentrado, dejarlos una media hora. Después se puede poner extendidas y poner encima una loncha de queso, luego encima otro lomito de sardinas, también con foiegras y luego se pasan por huevo y harina y se frien bien doraditas y se ponen con lechuga y tomate si se quiere.

Juana Mejías
Madrid

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pan rallado, aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se les quita la espina y se lavan las sardinas. Se sazonan con sal y limón, se untan de aceite y pan rallado. Se van colocando en una fuente de horno, untada de aceite. Y se espolvorean de perejil picado y aceite. Se meten en el horno hasta que se tuesten. Se rocián con limón.

Nuria Curto
Madrid

LASAÑA CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, trufa, bechamel, queso, sal, mantequilla y lasaña.

Modo de hacerlo:

Cocer la lasaña. Extender las placas en un paño y untarlas con mantequilla. Colocar en el fondo de una fuente una hilera de lasaña, salsa boloñesa, trufa, otra hilera de lasaña, extender la bechamel. Alternar lasaña y echar las sardinas limpias y troceadas. Por último otra capa de bechamel, espolvorea con pan rallado y mantequilla. Meter en el horno hasta que esté dorada.

Carmen Orenes
Murcia

MORAGA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil, ajo, pimienta molida, zumo de limón, aceite, almendras fritas.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se pone una tanda de sardinas, se les pica perejil menudito, ajo, pimienta molida, zumo de limón y aceite crudo. Esto cuece y cuando va a terminar, se le machaca almendras fritas.

Esther Jarnica
Madrid

FILETES DE SARDINAS RELLENOS

Ingredientes:

Filetes de sardinas, salsa de tomate, harina para rebozar, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se coge un filete de sardina, se le echa una cucharadita de salsa de tomate. Se tapa con otro filete de sardina. Se pasa por harina y huevo batido, y se fríe con abundante aceite. Se sirve con ensalada de lechuga y tomates.

M. Carmen Moreno
Madrid

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes:

Sardinas, pimientos, cebollas, ajo, perejil, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Se pican cebollas y pimientos en cuadritos. Mezclándolo en un recipiente, en cazuela de plomo. Se ponen dos cucharadas de aceite, un puñado de verduras picadas, encima una tanda de filetes de sardinas. Se dejan hervir durante 34 minutos y ya están para servir.

Clara Moro Victoria
Madrid

REVUELTO DE FILETES DE SARDINAS

Ingredientes:

Aceite, filetes de sardina y huevos.

Modo de hacerlo:

Se pone una sartén con un poco de aceite de oliva al fuego. Los filetes de sardina se ponen tres huevos con ellos y batimos con una cuchara de madera. Los retiramos del fuego, cuando los huevos estén cuajados.

Carmen Hernández Rosa
Las Palmas de Gran Canaria

EMPAREDADOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, lonchas de queso, pan rallado, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Después de escamar las sardinias, se les quita la tripa y la espina y se reservan abiertas en abanico. Se batén los huevos. Se cogen las sardinias de dos en dos, poniendo en el centro de ellas una loncha de queso. Se rebozan en pan rallado y luego en huevo y se frien en aceite muy caliente, por los dos lados y ya está. Se colocan en una fuente adornándolas.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, y se le echa sal y ajo. En una sartén se fríe la cebolla y tomate. Se echa un poco de perejil y ajo, cuando está se pasa la salsa por el pasapurés y se echa en las sardinas recubriendolas. Se mete al horno, hasta que la salsa quede reducida y están a punto para comer.

M. Teresa Vegas
Burgos

SARDINAS REBOZADAS**Ingredientes:**

Sardinas, harina, aceite y medio limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. En el plato con la harina se le mezcla un poquito de agua y se forma la pasta para rebozar, se mojan las sardinas con esta y se tiran a la sartén con el aceite caliente.

Carolina Molina Pérez
Alcoy (Alicante)

FILETES DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, pimienta, sal, perejil, ajo y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se echan los filetes en una cazuela y se le ponen todos los condimentos. Después se ponen durante una hora en el horno y ya está para servirla.

M. Jesús Rodríguez
Ciudad Real

SARDINAS CON PURE DE PATATAS**Ingredientes:**

Puré de patata, leche, mantequilla, sal, guisantes, pimiento morrón, sardinas y tomate frito.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se hace un puré de patatas con leche, mantequilla y se mezcla con guisantes. Se coloca todo en una fuente de horno, las sardinas abiertas bien colocadas y sobre las sardinas una capa de tomate frito. Se meten al horno y cuando está caliente se cuentan doce o quince minutos.

Amparo Hernández
Madrid

CORONA IMPERIAL**Ingredientes:**

Sardinas, sal, limón, aceite, cebolla, mahonesa, pimiento rojo, guisantes, aceitunas, tomates y lechuga.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas sin espina, y echar sal, limón. Se cierra y se meten en el horno 5 mi-

nutos. Se coloca en la bandeja aceite y limón y cebollas, y las sardinas se guarnecen con mahnosa, pimiento, aceitunas, tomate, guisantes y lechuga.

Cecilia González
Madrid

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, pimentón, vinagre y hojas de laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se fríen después de pasarlas por harina. Al tenerlas todas fritas, en el aceite sobrante en la sartén se echa el pimentón cuidando de que no se queme, el vinagre y el laurel. Echar esta salsa por encima de las sardinas que se abran; se tardará unos días en consumirlas, para que se tomen el sabor del preparado.

Teresa Fonseca Torres
Torreperogil (Jaén)

SARDINAS ADOBADAS

Ingredientes:

Sardina.

Modo de hacerlo:

La sardina da mucho olor pues hagan la prueba, que aparte de estar riquísimas parece que no se ha frito en casa.

Mercedes Suárez
Santander

FILETES DE SARDINA RELLENA DE QUESO

Ingredientes:

Filetes de sardinas, queso rallado, mantequilla, pan, estragón, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar los filetes de sardina. Mezclar el queso con la mantequilla, perejil picado y estragón. Extender esta mezcla sobre los filetes de sardinas. Poner en una fuente de horno untada con aceite, cubrir con la mitad de pan desmenuzado. Rociar con aceite y dejar en el horno.

Ana M. Iñesta González
Palma de Mallorca

ENSALADA DE SARDINAS EN ARENQUE

Ingredientes:

1/4 sardinas arenques, remolacha, manzana, patatas, pepinillos, guisantes, mostaza, sal, pimienta, bechamel y huevo.

Modo de hacerlo:

Se echa sardinas, remolacha, manzana, patatas cocidas, pepinillos, guisantes, mostaza, sal y pimienta. Se hace bechamel. Se espolvorea con huevo duro picado y se sirve.

Antonia Rival Rincón
S. Juan Canalfarache (Sevilla)

SARDINAS AHOGADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomates, pimentón, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. En una cazuela de barro se pone la cebolla y los tomates en trocitos sin piel y el pimentón. Se colocan las sardinas, se le pone sal, perejil y se rocían con el aceite y se dejan a fuego lento un cuarto de hora desde que empiezan a hervir.

**Lucía Checa Moreno
Madrid**

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Filetes de sardinas, perejil, pimentón, vino blanco, vinagre, ajo, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal los filetes. Freír en aceite caliente. Ir colocando en una cazuela de barro. Freír los ajos con perejil, pimentón y laurel picado. Agregar el vino y vinagre. Dejar cocer durante 5 minutos y verter esta salsa sobre las sardinas, dejándolas cubierta. Tapar la cazuela y cuando enfrien pueden consumirse.

**Mila Sánchez Monge
Valladolid**

SARDINAS CON LECHE

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta negra molida, bicarbonato, leche, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Le quitaremos la espina y en su lugar pondremos sal, pimienta negra molida y bicarbonato. Las cerraremos dándoles la forma primitiva y las pondremos en remojo con leche. Después las pasaremos por harina y las freiremos con aceite muy caliente.

**María Sanz Blanco
Algemes (Valencia)**

SARDINAS CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento morrón o verde, sal, aceite, huevos y harina.

Modo de hacerlo:

Los pimientos se cortan y se sazonan con sal y aceite, rebozar en huevo y harina, se limpian las sardinas y se les quita la raspa central, donde se introduce una tira de pimiento y se dobla. Se pasa por harina y huevo y se frien con aceite y vino.

**Maruja Coll Mellano
Requena (Valencia)**

PASTEL DE SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Filetes de sardinas, aceite, orégano, patatas, cebollas y tomate de medio kg. natural.

Modo de hacerlo:

Poner en una fuente de horno caliente. Una capa de cebolla en rodajas finas, otra capa de sardinas en filetes, otra de tomate, otra capa de sardinas en filetes, otra de patatas finas. Espolvorear orégano y otra capa de tomate. Poner al horno sobre 20 minutos.

**Felicidad Casas
Valladolid**

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, harina, laurel, ajos, comino, sal, vinagre y azafrán.

Modo de hacerlo:

Coger las sardinas, se enharinan y se ponen en un cacharro. Se tuesta una hoja de laurel y se machaca con uno o dos ajos, comino y sal. Se echa en las sardinas. Se le echa agua, vinagre y azafrán. Dejar en reposo de 2 a 3 horas.

**Pastora Cazorla Medina
Sevilla**

SARDINAS CON QUESO**Ingredientes:**

Sardinas, queso, perejil, ajo, sal, huevo, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Machacar ajo, sal y perejil y adobar los filetes de sardinas. Poner un filete, un trozo de queso y otro filete de sardinas. Pasar por harina, huevo batido y pan rallado y freír.

**Isabel M. González
Vigo**

SARDINAS CON LIMÓN**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, patatas, ajo, perejil, laurel, limón y condimentos al gusto.

Modo de hacerlo:

Se limpian, abren y se les quitan las espinas de las sardinas. Se ponen con limón, sal y pimienta, dejando reposar varias horas. Se pelan y cortan las patatas en rodondo y se pasan por la sartén. Se Trituran los tomates, laurel, ajo, perejil y sal, con eso se hace una masa. Se coloca en una fuente aceite, sardinas, patatas, perejil y se mete al horno. Se sirven con la salsa encima y limón.

**Isabel Socias Gost
Mallorca (Baleares)**

SARDINAS EN PAPILLOTE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, limón, dientes de ajo y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, ponerlas de dos en dos sobre papel de aluminio. Rociar cada pareja con aceite y zumo de limón, machaca los ajos en el mortero y reparte un poco sobre cada

sardina. Sazónalas con pimienta negra molida. Envuélvelas bien en papel de aluminio y mételas en el horno durante 15 minutos.

Sra. de González
Valladolid

ROLLITOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, jamón, queso blando, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se abren. A continuación en una mitad del jamón se coloca una sardina y una loncha de queso y se cubre con la otra mitad del jamón. Se hace bechamel y se cubren los rollitos y se fríen en aceite muy caliente.

Carmen Jabado Martín
Sevilla

SARDINAS EN ADOBO

Ingredientes:

Sardinas, ajos picados, laurel, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la raspa y lavar. Volver a cerrar. Poner en una perola con ajos picados a ruedas y una hoja de laurel entera, un vaso pequeño de vinagre y otro de igual tamaño de aceite de oliva crudo, poner a hervir unos minutos y apartar del fuego. Dejar enfriar y están para comérslas.

A. Herrador de Ruiz
Jaén

SARDINAS RELLENAS CON VINO BLANCO

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, dientes de ajo, pan rallado, huevos, perejil, vino blanco, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren. Se hace el relleno, se fríe la cebolla picada, los ajos también picados y cuando se empieza a dorar se añade el pan, se fríe un poco, el perejil y los huevos batidos. Se mueve bien y se llenan las sardinas después de haberles puesto sal. Se ponen al fuego hasta que se reduce el líquido a la mitad.

M. Loreto García Domenech
Muchamiel (Alicante)

PIMENTÓN DE SARDINAS

Ingredientes:

Filetes de sardinas, patatas, tomate maduro, ajos, cominos al gusto, aceite, sal, pimentón y pimientos asados.

Modo de hacerlo:

Se pone en una cazuela las patatas peladas y con todas las rodajas de un dedo de gruesas

cubiertas de agua y sal. En un mortero se machacan los ajos y los cominos y se le añade al mortero un tomate previamente escaldado y pelado al aceite al gusto, y el pimentón molido. Se revuelve todo y se vierte sobre las patatas de la cazuela cuando estén casi cocidas.

Estrella María Navarro
Barcelona

SARDINAS AL JAMON

Ingredientes:

Sardinas y jamón serrano jugoso.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitando la raspa y las escamas. Se pone en cada sardina abierta una loncha de jamón y se tapa con otra sardina abierta. Así todas las sardinillas rellenas de jamón se pasan por harina. Se frien en aceite bien caliente para una vez doradas retirar rápido y así quedan tostaditas por fuera y jugosas por dentro.

Isabel Miras Molina
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas y pimientos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Quitar las espinas, freír los pimientos y quitar los corazones. Meter en cada sardina un pimiento frito. Pasar por harina uniendo las dos mitades y se frien.

Paqui Medina
Cádiz

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, pimiento, ajo, aceite, perejil, azafrán, guindilla, pimentón, pimienta molida y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren. Con las cebollas, ajos, pimientos, tomates, perejil y guindilla se hace un picadillo. En una cazuela se ponen las sardinas y encima el picadillo, se espolvorea con sal, pimienta molida y azafrán y se rocían con aceite. A continuación se repiten las capas en el orden seguido anteriormente. Se rocía con el resto del aceite y se pone a cocer a fuego lento.

Mercedes Suárez
Santander

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, pimienta, dientes de ajo, aceite, sal, salsa de tomate, laurel, vino blanco, vinagre, pan rallado y perejil.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro poner aceite, las cebollas, los ajos y la guindilla. Cuando esté

rehogado añadir una taza de salsa de tomate y laurel. Colocar las sardinas sobre la salsa y rociarla con vino blanco, vinagre y pan rallado. Meterlos al horno y al sacarlas, poner perejil picado por encima.

Mercedes Barrasa
S. Sebastián

EMPAREDADOS DE SARDINA

Ingredientes:

Pan, leche, pimienta, sal, sardinas y huevo.

Modo de hacerlo:

Se cortan rebanadas de pan duro que sobrase del día anterior y se mojan en leche con pimienta y sal. Se limpian las sardinas, se les quita las cabezas y se pone sal. Se coloca cada sardina en medio de dos rebanadas de pan, y se introduce el emparedado en huevo batido y se reboza en pan rallado. Luego se fríe a fuego lento.

M. Victoria Alvarez Blanco
Villarrasa (Huelva)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, jamón, tomate, mantequilla, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas, quitándoles la espina central y la cabeza, sazonándolas a continuación. Se llenan con un picadillo compuesto por los huevos, aceitunas y jamón. Se debe añadir los trocitos de mantequilla y espolvorear con pan rallado. Se meten en el horno durante 10 minutos.

Josefina López Pérez
Murcia

SARDINAS EMPAREDADAS CON QUESO

Ingredientes:

Sardinas, quesitos, harina, huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se lavan las sardinas y se les pone sal. Luego se van cogiendo los quesitos y aplastándolos un poco sobre una de las sardinas y colocando otra sobre ella. Se batén los huevos y luego se rebozan por la harina y el huevo y se fríen en el aceite caliente.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS PICANTES EN SALSA

Ingredientes:

Sardinas, perejil, pan rallado, queso rallado, aceite, mantequilla, huevos, tomate, orégano, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se lavan bien las sardinas. Se prepara perejil y se mezcla con el pan rallado y el queso.

En una fuente se disponen en fila las sardinas, se echa por encima la mezcla anterior y se añade de aceite, mantequilla. Se coloca una segunda capa de sardinas y se repite la operación. Se coloca la fuente en el horno hasta que las sardinas estén bien doradas.

M. Jesús Corriónero García
Tordillos (Salamanca)

RECETA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento morrón, harina, huevo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se abren. Una vez abiertas, sobre una se pone un pimiento morrón procurando darle la forma de la sardina y sobre esto se pone otra sardina. A continuación se enharina y se pone huevo batido y freír en aceite caliente.

Angela Rodríguez Sánchez
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, champiñones, cebolla, huevo, jamón york, vino blanco y aceite.

Modo de hacerlo:

Dejar abiertas las sardinas quitando la cabeza y las tripas. Preparar un picadillo con champiñones, cebolla, huevo cocido y jamón york. Colocar cucharadas de picadillo en el interior de las sardinas, cerrar y sazonar. Colocar en una fuente refractoria y mojar con vino blanco y aceite. Introducir en el horno hasta que estén blandas.

M. José Escudero Pinar
Madrid

FILETES DE SARDINAS ENVUELTO J. YORK

Ingredientes:

Jamón de york, huevos, leche y azúcar.

Modo de hacerlo:

Se ponen los filetes en un plato con leche fría, se deja media hora. Despues se fríen dándole muchas vueltas para que no se quemen.

Teresa Pérez Gómez
Granada

SARDINAS MARINADAS

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, cebolla, pimienta verde y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. En una cacerola, calentar medio litro de vinagre, añadir la cebolla picada, tres cucharadas de pimienta verde, dos hojas de laurel. Cuando el vinagre hierva, verterlo sobre las sardinas y dejar marinar durante dos días antes de servir.

M. Carmen Gil
Orense

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, patatas, caldo, pan rallado, mantequilla, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Untar en una fuente con un poco de aceite, y recubrir el fondo con rodajas de patata y cebolla. Poner encima unas bolitas de mantequilla, condimentar con sal y pimienta y añadir un poco de caldo. Cocer al horno durante media hora.

M. Carmen Gil
Orense

FILETES DE SARDINAS RELLENOS

Ingredientes:

Sardinas, claras de huevo, migas de pan, huevo cocido, tomate, leche, harina, ajo, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazonan los filetes. Se mezcla la migas mojada en leche y se exprime. Se pica el huevo, perejil y ajo. Con esta mezcla se rellenan los filetes de sardina sujetándolos con palillos. Se pasan por harina, y clara batida. Se fríen y se vierte el tomate por encima de las sardinas.

Pilar Ruiz
Vitoria

SARDINAS AL AJO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pimentón picante, perejil y harina.

Modo de hacerlo:

Se cojen dos docenas de sardinas y se lavan. Se pone en un mortero unos ajos pelados, uno por sardina, una cucharadita de pimentón picante y unas ramitas de perejil. Se machaca todo con unas arenas de sal. Rebozar en harina y freír.

Salario Valcoral Pez
Vigo

SARDINAS AL BETI

Ingredientes:

Sardinas, huevos, pan rallado, perejil y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se cogen los ajos y el perejil y se pican muy picadito. Se le ponen a la sardina y se cierran y se rebozan con el huevo y el pan rallado y se frien en aceite muy caliente.

M. Carmen Morato Abad
Gelves (Sevilla)

SARDINAS RELLENAS DE QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso, mantequilla, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazona todo con sal. Se mezcla el queso con la mantequilla, un poco de estragón, y el perejil picado. Repartir la mezcla encima de las sardinas. Ponerlos en una fuente de horno inflada de aceite y tenerlo todo en el horno 45 minutos.

Francisca Dueñal
Madrid

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En aceite caliente se hace una salsa con cebolla, ajo, perejil y el tomate. Se añade una cucharada de harina y se rehoga y agrega después una copa de vino blanco. Después se coloca todo en una cacerola alternando una capa de sardinas y otra de salsa y se deja cocer a fuego moderado.

Gloria Oliver
Alberique

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, laurel, perejil, dientes de ajo, limón, pimienta negra y aceite crudo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. En una cazuela de barro se coloca el tomate y las sardinas hasta que se acaben. Después se le echa limón, aceite, perejil, pimienta negra, y los dientes de ajo con las hojas de laurel. Se pone en el horno durante 30 minutos.

A. María García Pozuelo Cabrera
Manzanares (C. Real)

SARDINAS AL AJILLO**Ingredientes:**

Sardinas, sal, aceite y ajos.

Modo de hacerlo:

Después de limpiar las sardinas se abren y se meten en una fuente de horno. Se les pone sal y aceite por encima. Se meten a horno fuerte durante 10 minutos.

Celia Horas de Gonzales
Zamora

SARDINAS GRATINADAS**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, pastilla de avecren de carne, mantequilla, queso parmesano, sal, pimienta, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se pasan por sal y harina y se fríen. Separadamente se cortan los tomates, se cuecen con mantequilla, sal, pimienta, ajo, perejil y la pastilla de avecren. Se po-

ne mantequilla en una fuente, se dispone sobre ella una capa de tomates, sobre estos las sardinas y se termina con otra capa de tomates. Se le espolvorea queso parmesano rallado.

Sra. de las Casas
Madrid

RECETA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pan rallado, limón, diente de ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiamos las sardinas, se les pone un poco de sal, unas gotas de limón y se pasan por aceite crudo y pan rallado. Las colocamos en una fuente de horno y le añadimos el perejil y ajo picado y las rociámos con aceite y zumo de limón. Se meten en el horno hasta que esté dorado.

M. Luisa Calvente Medina
Granada

SARDINAS ABRIGADAS

Ingredientes:

Sardinas, leche, harina, huevo, levadura, agua, limón, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian los lomos y se ponen en remojo de leche. Se mezclan en batidora la harina, levadura, yema, aceite y agua, que esté clarita. Dejar reposar 1 hora. Batir la clara a punto de nieve y mezclarla con la masa. Escurrir y secar los lomos, pasarlo por harina y en la masa. Se fríen y se adornan con perejil y limón.

Raquel García
Madrid

SARDINAS SENCILLAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, sal y cerveza.

Modo de hacerlo:

Se quitan las cabezas, tripas y espina. Se hacen dos filetes. En una fuente de horno se echa cerveza, sal, harina y se rehogan las sardinas.

Antonia García
Barcelona

SARDINAS CON TOMATE Y PATATAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, tomate y patatas.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se salan. Se ponen a cocer las patatas con sal, mientras se fríen las sardinas y se ponen en una fuente. Cuando las patatas estén se escurren y se colocan con tomate entre las sardinas.

Lola Gijón Martínez
Oviedo (Asturias)

ASADO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, perejil, pimienta y vino blanco.

Modo de hacerlo:

En la olla a presión se pone la mantequilla. Se hace fundir y se rehoga el pescado en ella. Se pone el vaso de vino y los aromas. Se cierra la olla y cuando sale el vapor se pone la válvula. Cuando comienza a silbar, se le da un cocimiento de 8 minutos.

Maruja M. Villalobos
Málaga

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimiento morrón, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, y se las quita la espina, se le echa sal. Se preparan tiras de pimiento morrón y se colocan encima de la sardina. Luego se pone otra encima de la sardina. Luego se pasan por harina y huevo batido.

Alejandra Hoyos Prieto
Palencia

SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, ajo, oregano, azúcar, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla, tomate, ajo, oregano, azúcar, sal y pimienta. Cubrir la sartén y dejarla cocer a fuego lento durante 15 minutos, limpiar las sardinas y asarlas al horno durante 15 minutos. Ponerla en una fuente de servir y se abre con la salsa de tomate.

Rosa Pizarro Lopez
Merida (Badajoz)

SARDINAS EN TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, tomates, ajo, oregano, azúcar, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner el aceite en una sartén y freír la cebolla hasta que quede transparente, añadir el tomate, orégano, azúcar, sal, pimienta. Cubrir la sartén y dejar cocer a fuego lento 20 minutos, entretanto limpiar y quitar cabeza y espinas a las sardinas, y asarlas a horno vivo, procurando que queden bien hechas. Ponerlas en una fuente de servir y cubrirlas con la salsa de tomate.

Araceli Castillo
Torrelavega (Cantabria)

SARDINAS CON PANCETA

Ingredientes:

Sardinas, panceta, cebolla, aceite, zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se corta la cebolla en tiras, se pone en una fuente la cebolla, el aceite, el limón, sal, pimienta y luego las sardinas se dejan en reposo media hora. Se cortan las lonchas de panceta en cuadros y se ponen a la parrilla. Se retiran las sardinas y se envuelve la panceta. Se pone a la parrilla durante 5 minutos. Rociando con la salsa en que han estado las sardinas.

M. Adoración González
Leon

SARDINAS A LA JARDINERA**Ingredientes:**

Sardinas, laurel, sal, perejil, mahonesa, guisantes, pimiento, zanahorias.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y ponerlas en una cacerola con agua, sal, perejil, laurel, dejándolas hervir 3 minutos. Luego se van poniendo en una fuente y cubriendolas con mahonesa.

Carmina García Hidalgo
Barcelona

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, agua, vinagre, pimentón, laurel, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se le pone 200 cl. de agua, 50 cl. de vinagre, una cucharada sopera de pimentón, 3 ó 4 hojas de laurel, 50 cl. de aceite y sal al gusto.

Francisca Ros
Alicante

SARDINAS A LA CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, perejil, cebolla, tomates, pimientos, aceite.

Modo de hacerlo:

Se cubre el fondo de una cazuela con perejil y cebolla picados, se coloca encima una capa de sardina abierta, se pican los tomates y los pimientos y con ellos se cubren las sardinas. Por último se echa un chorrito de aceite de oliva por toda la cazuela y un poco de pimienta molida. Se pone a cocer a fuego muy suave aproximadamente veinte minutos.

Juana Serranos Blázquez
Madrid

SARDINAS A LA SICILIANA**Ingredientes:**

Sardinas, migas de pan, pasas de corinto, almendras molidas, laurel, leche, sal, pimienta, aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar espina a la sardina, limpiarlas, escurrirlas. Mezclar la migas de pan con leche y se

añaden las pasas, las almendras molidas, un poco de aceite, sal, pimienta. Mezclar bien hasta conseguir una pasta homogénea con la que se llenen las sardinas. Se colocan en una fuente para horno, se espolvorean con las hojas de laurel picadas y se rocían con el resto del aceite. Asar al horno.

Marisa Hernández Pérez
Baracaldo (Vizcaya)

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

Sardinas, limones, agua, chirlas.

Modo de hacerlo:

Se quitan la cabeza y las espinas y una vez lavadas se colocan en filas. En un recipiente se esprimen limones hasta que salga el zumo como tanta agua se agregue, se le pone medio kilo de chirlas bien lavadas y se cuecen durante 5 minutos. Todo esto se echa por encima de las sardinas, que ya tendremos colocadas y se dejan hervir durante siete minutos.

Escolástica González Osúna
Madrid

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Filetes de sardina, ajos, vinagre, pimentón, agua orégano, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Se salan los filetes. Se rebozan en harina y se frién, después se pone en una cazuela. En la misma sartén se echa el pimentón, los ajos, vinagre, agua, orégano. Y con esta salsa cubrimos las sardinas.

Carmen Tapiada Jimenez
Alcandete (Jaen)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, jamón, almendras, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se hace un picadillo y se pone encima de las sardinas abiertas que se tapan con otras. Se pasan por harina y huevo y se frién.

Isabel Sánchez
Valencia

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

1 k. de sardinas, 1 k. de espinacas cocidas, 12 cucharadas de jugo de carne, 100 g. de queso gruyers, 40 g. de margarina, sal, pimienta, salsa bechamel.

Modo de hacerlo:

Una vez limpias las sardinas se ponen a fuego suave en un recipiente junto con el caldo, 5 minutos. Cuando esté a punto de hervir, se sacan y se dejan escurrir. Se prepara una becha-

mel a la que se le echa el jugo de la carne y la mitad del queso gruyers, se sazona con sal y pimienta. Con las espinacas salteadas con margarina y se cubre el fondo de la fuente y introducir al horno.

Paqui Medina
Arcos de la Frontera (Cádiz)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, limón y ajo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, salar y rociar con limón se meten en aceite crudo y se pasan por pan rallado, se colocan en una tartera untada de aceite, se espolvorea de perejil se rocian de aceite y limón. Meter al horno hasta que el pan esté dorado.

Marisa Vilola García
Burgos

SARDINAS CON LIMON

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, pimienta, laurel, romero, limón y vino.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas, alinearlas en una fuente untada de aceite, salarlas y espolvorearlas con pimienta, laurel y romero. Rociarlas con limón y vino. Meterla en el horno a fuego moderado 20 minutos, mojándolas a menudo con su propia salsa.

Ana M. Martínez Gómez
Valencia

RELLENO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, gambas, cigalas, pan, ajo, azafrán, almendras, vino, sal.

Modo de hacerlo:

Se forma una pasta con las colas de gambas crudas o cigalas y una migaja de pan, pasarse por la máquina de picar carne. Se añade un majado de un diente de ajo, una bolsita de azafrán, almendras, disuelto en el vino, se sazona con sal, se forma una pasta fina y se procede a rellenar las sardinas.

M. Isabel Garrido Jiménez
Madrid

SARDINAS AHOGADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, patatas, cebolla, ajo, laurel, perejil, vino, aceite, vinagre, pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les echa sal, se cortan los tomates en rajas finas. Se echa un poco de aceite en una cazuela de barro a ser posible de fondo plano, se le añade la cebolla, perejil, ajo, laurel, todo bien picado. Luego se cortan las patatas finas y se colocan sobre la

capa anterior. Una vez terminado se le agrega agua, un vasito de vino, vinagre, aceite, y se pone al fuego.

Josefina Rodríguez Santos
La Coruña

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, ajo, cebolla, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien las sardinas y hacer el relleno con los ingredientes ya mencionados. Envolver en harina y se pone la pasta en una y con otra se cubre. Esto se cose y se reboza, por último se frien en aceite bien caliente.

Josefina Robles Villaseñor
Valladolid

SARDINAS CON VIENTRE

Ingredientes:

Sardinas, huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, con un huevo batido, perejil, nuez moscada, sal, migas de pan, se mezcla todo bien. Con la pasta que se saca se rellenan las sardinas, y cuando ya vuelven a tener su forma se ponen en una tartera al horno, rociándolas de aceite y dejándolas cocer por espacio de 10 minutos, con el aceite se rehogan las cebollas, ajos, pimientos, vino, se cubren las sardinas, horno.

M. Teresa García Roibal
La Coruña

CAZUELITAS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, patatas, bechamel y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen. Se cogen las cazuelitas, se engrasan con un poquitín de mantequilla y se pone una copa de pure de patatas, luego una de sardinas mezcladas con el tomate frito y finalmente otra de patatas con bechamel.

M. Teresa Castro Roja
Ibiza (Baleares)

SARDINAS FLORENTINA

Ingredientes:

Sardinas, espinacas, ajo, jamón serrano, tomate, aceite, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Cocer las espinacas y escurrirlas. Freír los ajos y el jamón, añadir las espinacas, extender las sardinas y enrollar un poco de pasta. Cubrir con salsa de tomate y meter al horno 15 minutos.

Rosario Ambel Sánchez
Jimena (Jaén)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

1/2 de sardinas, granos de pimienta, 1 hoja de laurel, 1 cáscara de naranja, un poquito de color, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinas enharinadas. Si son medianas, mejor que grandes. Se ponen en una ensaladera y se ponen los ingredientes, los ajos sofritos y una cucharada de aceite del de freír las sardinas. Se les echa el agua como para un gazpacho y se le pone sal y vinagre al guiso. Se guarda para el día siguiente.

Francisca González
Terrugo

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

2 docenas de sardinas, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de pan molido, 1 limón, ramas de perejil, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitándoles las escamas, la cabeza, la tripa y la espina. Se lavan y se dejan abiertas. Se sazonan con sal y limón. Se untan de aceite y se pasan por el pan molido. Se van colocando en una besuguera untada de aceite, se espolvorea de perejil y se mete al horno hasta que esté bien tostado. Se sirve en una fuente con rodajas de limón.

M. Remedios Guardiola Membrado
Todololla (Castellón)

PASTEL DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, patatas, piñones, bechamel.

Modo de hacerlo:

Se cogen las sardinas ya fritas y se les quita la espina quitándose las todas bien y que queden bien limpias de espinas y cola. Se hace luego un puré de patatas al cual añadiremos la sardina y se mezcla con el puré y una bolsita de piñones todo mezclado. Esta pasta se pone en un molde, con una salsa de bechamel y lo pondremos 10 minutos al horno. Se puede acompañar con una ensalada.

M. Teresa Castro Rojas
Ibiza (Baleares)

SARDINAS AL GRATIN CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, ajo, tomate frito, perejil, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Hacer un sofrito con cebolla y ajo añadiendo después tomate y perejil picado. Cuando esté hecho el sofrito se coloca en una tartera una capa de tomate y dos o tres capas de sardinas repitiendo esta operación cuantas veces quiera. Y poner una capa de pan rallado por encima. Meter al horno con una gotas de aceite fino.

Julita Alvarez Pérez
Madrid

SARDINAS RELLENAS CON PIMIENTO

Ingredientes:

Sardinas, sal, aceite, harina, huevo y pimiento.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinias poniéndole el pimiento en el lugar de la espina, se las reboza con harina y huevo y se fríen.

Rosa M. Sánchez
Calatayud (Zaragoza)

SARDINAS CON VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, cebolla y limón.

Modo de hacerlo:

Se quita la piel a las sardinias, se parten por la mitad a lo largo, se tienen en vinagre unas 12 horas. Se presentan en una fuente con trocitos de cebolla por encima y unas gotas de limón.

M. Begoña Blanco
Valladolid

SARDINAS AROMATICAS

Ingredientes:

40 sardinias, 200 g. de harina, 30 g. de perejil picado, 60 g. de chalote, 2 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 100 g. de pan rallado, sal, pimienta y tomillo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias, vaciarlas y quitarles cabezas, lavarlas y dejarlas escurrir. Pasar por harina y cocerlas en una salsera con un poco de aceite. Sazonar con sal y pimienta y disponerlas bien aliñadas al horno. Hacer una mezcla de chalote, perejil, tomillo, sal, pimienta y pan rallado. Con ella cubrir toda la superficie de molde. Regar con aceite y dejar gratinar el horno 10 minutos.

Arturo Regalado Coronado
Badajoz

SARDINAS APETITOSAS

Ingredientes:

Filetes de sardinias, sal, aceitunas, queso, alcaparras, anchoas, perejil, albahaca, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Pico todos los ingredientes menos las sardinias, y relleno los filetes con el picado y las vuelvo en su forma primitiva. Rebozar las sardinias con huevo y harina y freír.

Magdalena Plane García
Cartagena (Murcia)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, sal, limón, aceite, pan rallado, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Se les espolvorea de sal, se exprime el zumo de limón. Se empanan en aceite crudo, pan rallado, mezclarlo con ajo y perejil. Se van poniendo algo distanciadas en una fuente que vaya al horno untada con aceite. Se asan en el horno.

Hortensia Gumo
Copellades (Barcelona)

SARDINAS EN CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, sal, cebolla, perejil, aceite, ajo picadito y 1 cucharada de pimentón.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro después de limpiar y sazonarlas con sal las sardinas, se coloca una capa de cebolla y perejil muy picados, encima una tanda de sardinas, luego otra capa de cebolla y perejil y así sucesivamente. La última tiene que ser de cebolla y perejil. En una sartén se hará un sofrito con ajo picadito y pimentón. Este sofrito se echa en la cazuela y cubren las sardinas.

Paquita Cañón Sánchez
Algeciras (Cádiz)

SARDINAS CON ESPINACAS**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, perejil, huevo, pan rallado y espinacas.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinas después de cocidas con ajo y perejil las espinacas se meten en las sardinas y se pone un palillo para que no se salga el relleno. Se rebozan en huevo y pan rallado y se frien.

Conchi Nebot
Valencia

PASTEL DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, patatas, sal, mahonesa, pimiento morrón; alcaparras y limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y freírlas. Hacer un puré con las patatas y se pone encima de la fuente la mitad, después las sardinas, la mahonesa y se adorna con el pimiento y las alcaparras regando el pastel con el limón.

Carmen García
Barcelona

ESCABECHE DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, almendras, huevos, caldo, ajo, perejil, laurel, pimienta y azafrán.

Modo de hacerlo:

Cocer los huevos, fríe una rebanada de pan y se moja en vinagre. En la batidora se echa

el pan, perejil, ajos, pimienta, laurel, las yemas, almendras y el caldo. Se tritura y se añade agua y azafrán; se sazona y se echan las sardinas.

M. Luisa Gálvez
Badajoz

SARDINAS CON CEBOLLA Y TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinas. Reservar el aceite y se fríe el tomate y la cebolla. Cuando empiece a espesar añadimos las sardinas y un poco de sal y el ajo. Se deja cocer a fuego lento 15 minutos.

M. Dolores Fuster
Valencia

SARDINAS AL MATRIMONIO

Ingredientes:

Sardinas, pimiento, gambas, sal, huevo y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, se fríen las gambas y el pimiento. Se salan las sardinas y se rebozan en huevo y se fríen en aceite muy caliente.

Lola Saiz
Valencia

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Tomate, pimiento, sardinas, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se desmenuzan los tomates y se fríen junto con los pimientos y las sardinas, se les echa sal y se dejan en una fuente. En el mismo aceite se vuelve a verter las sardinas para darle un par de vueltas más y que cojan más sabor.

Isabel Martínez Sánchez
La Alberca (Murcia)

SARDINAS GUISADAS

Ingredientes:

Aceite, cebolla, pimiento, tomate, perejil, ajo, laurel, sal, pimentón y azafrán.

Modo de hacerlo:

Hacer un sofrito con la cebolla, pimiento, tomate, perejil, ajo, laurel, sal y pimentón. Cuando esté blando se le añade el tomate, almendras, vino y azafrán. Ya hervido agregar las sardinas y la sal.

Rosario Márquez Cuesta
Pilas (Sevilla)

SARDINAS COMPLICADAS

Ingredientes:

Sardinas, migas de pan, leche, pimienta, sal, ajo picado, una yema de huevo y huevo batido.

Modo de hacerlo:

Se limpian y descabezan, quitándoles las espinas de modo que se puedan aplastar bien, aparte haremos un picadillo compuesto de migas de pan, leche, sal, diente de ajo, pimienta, etc. Con esta mezcla se empastan las sardinas y mientras tanto se cortan los pimientos verdes de piel más fina, se les abre dándoles la forma de la sardina abierta. Coloca cada pimiento en ella y pásalo por huevo.

M. Dolores Lastras Abánades
Madrid

PASTA DE SARDINAS

Ingredientes:

500 g. de pasta corta, 1 lata de sardinas, 100 g. de aceitunas verdes, 100 g. aceitunas negras, piñones, 1 vaso de aceite, 10 g. de pasas, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se pone al fuego agua para la pasta. Se remojan las pasas en agua hirviendo. Se cuece la pasta y se ponen los filetes de sardinas cortadas con las aceitunas, los piñones, las pasas escurridas, el aceite, sal y se escurre y se coloca en una soperla precalentada. Se añade todo bien y se mezcla añadiéndole pimienta.

Pilar Bevane Fernández
La Coruña

SARDINAS RELLENAS A LA GITANA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, migas de pan, leche, perejil, huevo, harina, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla y rehogarla en aceite. Lavar las sardinas y sazonarlas. Pongo migas de pan remojada en leche, la cebolla frita, ajo, perejil. Se hace una pasta que se salpimenta. Coger las sardinas y cubrirlas con la pasta y tapar con otra sardina, se van pasando por harina y huevo batido. Freírlas a fuego muy vivo. Han de quedar bien doradas. Se sirve con una ensalada del tiempo.

Vitoriana Segovia
Segovia

SARDINAS CON VIENTRE

Ingredientes:

Sardina, harina, cebolla, vino, pimiento, migas de pan, aceite, huevo, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se hace una pasta con todo lo demás y se rellenan las sardinas, se meten en el horno untadas con aceite y se dejan cocer 10 minutos. Se incorpora después el vino, se espolvorean de pan rallado y se vuelven a meter unos minutos al horno.

M. Luz López Miguélez
Barcelona

SARDINAS A LA MARAMAR

Ingredientes:

Sardinas, harina, tomate, cebolla, vino, ajo, aceite, perejil, tomillo, laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Salar y rebozar con harina y freírlas. Colocar en una fuente refractaria. En el mismo aceite, freír los ajos y la cebolla, añadir el vino y los tomates, también el ramito de hiervas. Sazonar con sal y pimienta y cocer a fuego lento 20 minutos. Triturar y verter por encima de las sardinas.

Purificación Pérez
Palencia

SARDINAS AL PICADILLO

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, pimiento verde, pepino, aceite de oliva, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se asan las sardinas sin cabeza ni tripas. Una vez asadas se limpian, se quitan las escamas y se pasan a una fuente. Aparte de hacer el picadillo con el tomate, cebolla, pimiento verde, pepino y se aliña con el aceite, vinagre y sal. De sal poca, pues las sardinas ya la llevan. Se cubren las sardinas con este picadillo y al cabo de unas horas ya están listas.

Francisca Rebollo
Ribera del Fresno (Badajoz)

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

1 k. sardinas, 2 pimientos, 1/2 de tomates, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, 1/2 cucharada de pimentón, azafrán, sal, pimenta y 6 cucharadas de aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Se tomará una cazuela de barro. Limpiar las sardinas, quitar las espinas y abrirlas. Picar la cebolla, se pone en el fondo de la cazuela aceite. Pon verduras encima y pon otra capa de picadillo. Entre capa y capa rocía un poco de aceite y azafrán. Pon las sardinas y capas de picadillo. Sazona ligeramente con sal y pimienta. Cubre la cazuela con una tapa y métela al horno 1 hora.

Nieves Martínez Ricote
Horcajo de la Sierra (Madrid)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento morrón rojo, aceitunas sin hueso, huevo duro, harina y huevo batido.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se abren a la mitad las sardinas, quitándoles la espina. Se ponen sobre la mesa y se coloca sobre ellas tiras de pimiento morrón rojo, aceitunas sin hueso, huevo duro a tiras largas. Con este picadillo se enrollan, se mojan en harina y por último en huevo batido y se fríen en abundante aceite.

Maria Marcos
Madrid

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

Sardinas, huevo, sal, harina, aceite, agua, laurel, limón y pastilla de caldo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Se salan y se rebozan y se fríen. Se colocan en una cacerola. Se fríen ajos, harina, esto se le añade a las sardinas con agua y una pastilla de caldo y laurel. Hierven un rato hasta que la salsa se espese y se le añade el zumo de limón.

**Erminda Jiménez Salcedo
Córdoba**

SARDINAS A LA BARBACOA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomate, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se las echa un poco de sal, se envuelven por separado en una hoja de papel de aluminio. Ponerlas encima de la parrilla de la barbacoa. Se parte la cebolla y el tomate en trozos muy pequeños, añadir el aceite, vinagre y sal. Una vez asados se sirven en su papel acompañados del picadillo.

**Carmen Oteo González
Madrid**

COCA DE SARDINAS

Ingredientes:

Masa de pan, sardinas, tomates, cebollas, berenjenas, pimientos rojos, aceite, sal, orégano y perejil.

Modo de hacerlo:

Estirar la masa de pan para formar un rectángulo. Poner una bandeja al horno rociada con aceite. Asar los pimientos y cortarlos en tiras. Limpiar las sardinas quitando la cabeza y la espina. Cortar la cebolla, tomates y berenjenas en discos finos. Colocar sobre la masa todas las verduras y repartir las sardinas encima. Sazonar todo con filete ya preparado. Sazonar con sal, orégano y perejil picado y rociar con aceite. Cocer al horno 30 minutos.

**Andrés Martín Gervigón
Gijón**

SARDINAS ESPARRADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se abren las sardinas, se ponen en una sartén y se doran con la cebolla en medio; se van cerrando amarrándolas por la cola con un hilo. Se envuelven en harina y se les echa sal. Se fríen.

**Francisca Prol Gondar
El Grone (Pontevedra)**

SARDINAS LIGERITAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, limón, harina, aceite, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Se colocan en una fuente y se les echa la sal correspondiente y jugo de limón. Se deja reposar una hora y se frié enharinadas. Al sacarlas se colocan en una fuente rociándolas de nuevo con zumo. En el aceite de freír se le echa ajo y perejil trinchado, al momento se riegan las sardinas con este juguillo.

Roser Funyent
Igualada (Barcelona)

SARDINAS EN ENSALADA**Ingredientes:**

Filetes de sardinas, agua, sal, aceite, limón. coliflor y perejil picado.

Modo de hacerlo:

Se cuecen los filetes de sardinas en agua con sal, una cucharada de aceite y unas rodajitas de limón. Aparte se hiere una coliflor en agua salada, aceitunas desmenuzadas y perejil picado; se parte en trozos grandes y se hace la ensalada, se adereza y con el perejil picado se ponen encima los filetes y se deja cocer lentamente.

Gie M.
Sto. Domingo Calzada (Rioja)

SARDINAS FRITAS CON ACEITE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, vinagre y cebolla.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se fríen. Después se les quitan las escamas y se dejan enfriar. Rociarlas con aceite. Se pica la cebolla y se rocía con ella y se echa un chorro de aceite.

Antonia Arriero Rocha
Villafranca (Badajoz)

SARDINAS EN CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, pimientos, cebolla, ajo, pimentón, azafrán, pimienta, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se dejan abiertas. Se pica cebolla, tomate, pimiento y ajo. En una cazuela de barro se echa aceite, se echa el picadillo y las sardinias; entre capa y capa se rocía un poco de aceite y se sazoná con sal, pimienta, pimentón y azafrán. La última capa será del picadillo de verduras, echando sal y pimienta. Una vez hecho esto, se mete la cazuela en el horno.

Isabel Martín Crespo
Salamanca

SARDINAS EN TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, sal, cebolla, ajo, salsa de tomate y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitando la cabeza y entrañas y dejar las espinas. Lavar en agua fría

y quitar las escamas. Escurrir. Picar la cebolla. Sofreírlas con la mitad de aceite hasta dorarse. Añadir vinagre y dejar hervir. Poner tomate y cocerlo 5 minutos. Freír ajos cortados, cuando estén dorados, colocar las sardinas en una capa. Sazonar con sal y freír. Verter salsa. Fuego hervor.

Cristina Alcover Benavent
Turís (Valencia)

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, pimiento, ajo, perejil, cebolla, aceite, vino, sal, pimienta, azafrán, patatas y agua.

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla, el perejil, ajo y pimiento en un cuenco añadiendo aceite, vino, sal, pimienta y azafrán. Untar en aceite una cazuela de barro y poner una capa de sardinas y otra de picadillo. Poner alrededor unas patatas y un poco de agua. Hornear.

Merche
Lorca (Murcia)

SARDINAS CON MAHONESA

Ingredientes:

Sardinas, mahonesa, pimiento, huevo duro y aceitunas.

Modo de hacerlo:

Limpiar y quitar las espinas a las sardinas. Se fríen y se ponen en una fuente y se cubren con mahonesa; luego adornar con tiras de pimientos y de huevo duro y unas aceitunas.

Marta García de Rocandío
Santander

SARDINAS CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Sardinas y pimientos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, se salan y se dejan reposar. Quitar los rabos a los pimientos y se le echa sal. Meter las sardinas en los pimientos. Se fríen los pimientos en una sartén tapada.

Victoria Gómez
Valencia

SOPA DE PIMENTON CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, pimiento rojo y verde, pimienta, cominos, ajo y aceite.

Modo de hacerlo:

Poner agua en cacerola, cuando esté caliente añadir sardinas, tomate entero y pimiento verde y rojo asado. Machacar pimienta, cominos, ajo crudo, pimiento y el tomate cocido y aceite; se moja bien y se le agrega el pescado. Añadir algún tipo de pasta.

M. Caridad Jouzávez Franco
Murcia

LÓMOS DE SARDINAS A MI ESTILO

Ingredientes:

Salmón de sardinas, vino, aceite, limón, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Poner los lomos en una cazuela de barro untada de aceite. Rociar con el zumo del limón, salarlos y se echa el vino. Picar el ajo y el perejil y repartir por encima, así como el resto del aceite. Poner la cazuela al fuego 15 minutos.

Laura Argüelles Glez
Avilés (Asturias)

SARDINAS CON VINO BLANCO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, pimienta, hierbas aromáticas, cebollas, vino blanco, vinagre y limón.

Modo de hacerlo:

Sofreír con un poco de aceite, sal, pimienta, hierbas aromáticas y cebolla. Luego añadir un poco de vino y dejar hervir una media hora, echar las sardinas ya limpias. Cuando estén guisadas se retiran y pueden servirse con un mojo de aceite, vinagre y limón.

M. Candelaria Pérez Peñate
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, salsa bechamel, carne picada o jamón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se lavan bien las sardinas y se espolvorean de sal. Se coloca sobre cada sardina una cucharradita de bechamel y otra de picadillo, previamente rehogado en la sartén, se cubre con otra sardina, se atan con un hilo y si no unen bien se rebozan en harina y huevo y se fríen. Si se les ha puesto el hilo se les quita con cuidado al terminar de freirlas.

L. Miguel Rico Martínez
El Ferrol (La Coruña)

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, aceite, ajos, pan rallado, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpia las sardinas descabezándolas. Cubrir con una salsa hecha con el perejil, la pimienta, el ajo, el tomate, la cebolla y la sal. Rociar la superficie con pan rallado y aceite. Se mete al horno 20 minutos.

Mercedes Suárez
Santander

SARDINAS AL NATURAL

Ingredientes:

Sardinas, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se enjuagan y se les quita la cabeza y la cola. Se abren a lo largo y se riegan con aceite y se ponen un poco a la parrilla. Se sirven con mostaza y vinagre.

M. Luisa
Sevilla

SARDINAS RELLENAS CON JAMON

Ingredientes:

Sardinas, aceite, jamón y tocino magro.

Modo de hacerlo:

Se corta el jamón y el tocino. Se limpian las sardinas quitándolas la cabeza. Se sazonan, se echa limón y se llenan con jamón. Se pone el aceite en el fuego y se fríe el tocino y el jamón. Una vez frito se saca el sofrito en una fuente. Las sardinas se rebozan en harina y se frién. Se colocan en una fuente.

María Torrecillas
S. Miguel de Salinas (Alicante)

SARDINAS A LA CREMA

Ingredientes:

Filetes de sardinas, crema de esparragos y huevos duros.

Modo de hacerlo:

Rebozar y freír los filetes y colocarlos en una cazuela cubriendolos con la crema. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Colocar en una fuente y espolvorear con perejil y adornando con el huevo duro.

Nazarea Viñuela Hermoso
Fuente Piña (Huelva)

HAMBURGUESAS DE SARDINAS

Ingredientes:

1 kg. de lomos de sardinas, 1 panecillo, 2 huevos, 70 gr. de mantequilla, 2 cebollas, 2 cucharadas de almendra molida, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Toma los lomos de sardinas y pásalos por la picadora. Pon el pan a remojo en agua fría. Pica la cebolla a cuadritos y rehógala con 20 gr. de mantequilla hasta que se ponga transparente. Mezcla las sardinas picadas con la cebolla, los huevos y almendras y todos los ingredientes. Preparar con esta masa 10 hamburguesas y frielas en la mantequilla durante 5 minutos. Adornalas con rodajas de tomate.

Julio Bermúdez
La Coruña

SARDINAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, sal, pimienta, vino y aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Prepararlas para filetes. Colocarlas en una fuente con sal, pimienta, ajos y perejil rociándolo con vino y aceite. Se meten en el horno hasta que el aceite esté hirviendo.

Juana M. Crespo Malia
S. Salvador (Tarragona)

SARDINAS REBOZADAS**Ingredientes:**

Sardinas y harina.

Modo de hacerlo:

Limpio y lavo bien las sardinas, las dejo escurrir aplastándolas. Las rebozo en harina y las paso por el huevo. Las frío en aceite bien caliente, media vuelta y ya están listas para servir.

Agustina Polo Curto
Santa M. de Tormes (Salamanca)

SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, cebollas, pimiento verde, ajos, tomates, sal, perejil, patatas y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se sazonan. Picar las cebollas, pimiento verde, ajos, tomates. Se pone al fuego con un poquito de aceite con sal y pimentón. Cuando el guisado esté hecho se colocan encima las sardinas y se pican el perejil.

Delmina Aldín
Vigo

SARDINAS ANTONIA**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, sal y cebollas.

Modo de hacerlo:

Hacer filetes de las sardinas; colocarlas en una fuente de barro con un poquito de aceite, cebolla y sal. Así cuantas capas quiera procurando que la última sea de cebolla. Ponerlo al fuego lento moviendo la cazuela. Estarán hechas en unos minutos.

Antonia Pérez Robles-Méndez
Madrid

SARDINAS AL AJILLO**Ingredientes:**

Sardinas, perejil, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

El perejil y el ajo se machacan bien. Se van poniendo dentro de la sardina, luego se cierra y se pasa por harina con huevo y se fríe. Servir.

Dora Vergara
Valencia

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, tomate, pan, leche, harina, ajo, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Ya limpias de espinas y de cabeza, se lavan ligeramente y se secan con un paño. En un plato se mezcla la migas de pan remojada en leche y exprimida; se pican los huevos, perejil y ajo. Con esta mezcla se rellenan las sardinas, se pasan por un poco de harina y se rebozan en clara de huevo, se frien. Con el tomate se prepara la salsa. Se vierte sobre las sardinas y se meten al horno.

Rosi Mompo Buchón
Valencia

SARDINAS MANSOLIS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pimienta, aceite, cebolla, azafrán, perejil, sal y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y ponerlas con los ajos, pimienta, aceite, cebolla, azafrán y perejil en una besuguera de porcelana. Sazonar con sal y zumo de limón y cocer en el horno 20 minutos.

M. Luisa Rosales
Torreperogil (Jaén)

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, ajo, tomates, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Sazonar con sal y ajo y se enrollan sujetándola con la espina. Colocarlas en la cazuela refractaria con el rabo hacia arriba. Freír la cebolla y el tomate añadiendo un poco de perejil y ajo. Cuando esté frito se pasa la salsa por un colador cubriendo las sardinas. Meterlas al horno hasta que la salsa endurezca.

María Pérez
Valladolid

SARDINAS ESTOFADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, pimienta negra, aceite, vinagre y laurel.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Colocarlas con la piel hacia arriba, poniéndolas en capas. Picamos ajo y se ponen bolitas de pimienta y el laurel, salándolas un poco. Poner a fuego lento 15 minutos.

Rosa Pérez Rico
Madrid

SARDINAS CON HUEVO

Ingredientes:

Filetes de sardinas, huevo, cebolla, ajo, perejil, laurel, tomate, pimiento rojo, pastilla de caldo de pescado y agua y huevo cocido.

Modo de hacerlo:

Se rebozan los filetes de sardinas en huevo. Freírlas y colocarlas en una fuente, se les echa cebolla, ajo, perejil, laurel, tomate, pimiento rojo y una pastilla de pescado y agua. Se cuece hasta que le quede poco caldo y adornar con huevo cocido.

Luisa Antonia Fernández
Bolañón (Ciudad Real)

SARDINAS CON PIMIENTO Y TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, pimiento rojo, aceite, harina y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Cada sardina se envuelve en una tira de pimiento rojo y se sujetta con un palillo. Pasar cada trozo por harina y se frié. Colocar en una fuente y verter por encima la salsa de tomate y se pone a cocer a fuego lento durante 20 minutos sacudiendo de vez en cuando la cazuela. Servir.

M. Jesús Espiño Jeilán
Lugo

SARDINAS CON PICADILLO**Ingredientes:**

Sardinas, limón, manteca, alcaparras, anchoas y huevo.

Modo de hacerlo:

Asar las sardinas después de limpiarlas. Ponerlas en un plato con unas rodajas de limón. Alrededor un picadillo de alcaparras, anchoas y huevo duro.

Josefa Durán Fraile
Leganés (Madrid)

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, perejil y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Menos con las sardinas, hacer una salsa con los demás ingredientes. Salar las sardinas y ponerlas en una fuente refractora. Poner capas con la salsa y las sardinas acabando con una de salsa. Espolvorear con pan rallado y hornear. Se va pinchando para ver cuándo están hechas.

Isabel Montes Menéndez
Lugo de Blanera (Oviedo)

TORTILLA DE SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, huevo, sal, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Cortar la sardina a trocitos y enharinárlas, friéndolas luego. Se echan los huevos batidos en la sartén para hacer la tortilla, dándoles vueltas para que queden doraditas por todas partes.

Angelina Camaleta
Hostarich (Gerona)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Filetes de sardinas, zanahoria, perejil, sal, vino blanco, cebolla, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Picar los ingredientes muy menudos, pasar a una olla pequeña. Meter sardinas al horno y sacar cuando estén doradas. Echar en una fuente y mezclar con salsa que soltaron en el horno y con la preparada anteriormente con los ingredientes.

M. Jesús Espiño Jeilán
Lugo

SARDINAS EN ADOBO

Ingredientes:

Sardinas, sal, ajo, orégano y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se colocan en un recipiente con la sal, el orégano, el vinagre y el ajo. Se dejan unas horas, se enharinan y se fríen.

Flora Soto
Madrid

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, perejil, jeréz, pan rallado, azúcar y sal.

Modo de hacerlo:

Freír las cebollas y los ajos. Cuando la cebolla esté dorada se añade el perejil y luego el tomate. Dejar cocer y echar vino, sal y azúcar. Cuando la salsa vuelva a espesar retirar del fuego. Lavar las sardinas y colocarlas por capas en una fuente de horno. La salsa y las sardinas se espolvorean con pan rallado y mantequilla y se gratina durante 15 minutos.

Begoña Alba
Luchana (Baracaldo) (Vizcaya)

SARDINAS CON LIMÓN

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, pimienta, laurel, romero, limón y vino.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y ponerlas en un recipiente untado con aceite y espolvorearlas con sal, laurel, pimienta y romero. Rociarlas con el zumo de limón y el vino y meterlas en el horno durante 20 minutos.

Vanesa González
Logroño

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, aceite, cebolla, ajo, migas de pan y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, picar la cebolla y ponerlas a cocer en aceite y vinagre. Extender una capa de cebolla en una fuente y cubrirlo con las sardinas. Echar por encima el ajo y la migas de pan. Meter al horno 15 minutos.

**Carmen Palacio
Zaragoza**

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, tomate, laurel, ajos, azafrán, pimienta, vino blanco y agua.

Modo de hacerlo:

Se echa el aceite en una bandeja aparte que tape el fondo. Se ponen las sardinas después de haberlas limpiado; se echa cebolla, tomates, ajos, laurel, azafrán y pimienta, El vino blanco y el agua se echa más tarde. Se mete en el horno durante 30 minutos.

**Antonia Tejada Tejada
Granada**

PATATAS CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas en aceite, patatas, mahonesa, perejil y caldo concentrado.

Modo de hacerlo:

Disolver la pastilla de caldo en agua caliente. Se cortan las patatas en disco y se cuecen en el caldo, escurrir. Mezclar con perejil y poner en bandeja, cubrir con mahonesa y se colocan encima las sardinas. Servir.

**Anais Vera
Barcelona**

SARDINAS ESPERANZA

Ingredientes:

Sardinas, harina, patatas, huevos y tomate.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Poner las patatas y a continuación los huevos. Se adorna a gusto con el tomate y encima se ponen las sardinas. Se hornean.

**Esperanza Hierro Casaseca
El Piñero (Zamora)**

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco, limón, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas dejándole la cabeza y la espina. Echarlas sal y poner en una fuente de horno con un poquito de aceite. Rociarlas con el zumo de limón y el vino, echarle el perejil por encima y regarlas con el aceite. Cocerlas en horno medio durante 20 minutos.

**Rose Vivera Cadenas
H. de Vargas (Badajoz)**



SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, harina, ajos, pimentón, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, salarlas y untarlas de harina, freírlas. Aparte freír ajos, añadir pimentón y echar el vinagre. Cubrir las sardinas con esta salsa.

Gregoria Alonso Torres
Cuéllar (Segovia)

SARDINAS HORNEADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, aceite, zumo de limón, vino blanco, agua, pan molido y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Limpiar y sazonar sardinas, poner una bandeja en el horno con cebolla picada, aceite, zumo de limón, vino blanco y un poco de agua. Poner una capa de pan molido y unos trozos de mantequilla. Meter en el horno y servir.

M. Candelaria Pérez Peñate
Tenteriguada (Las Palmas de Gran Canarias)

SARDINAS ENCEBOLLADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, harina, cebolla, tomate, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se enharinan y se fríen. Aparte se sofrié en un poco de aceite la cebolla y los tomates y se echa por encima, al igual que los ajos y el perejil, dejándolo hervir todo un par de minutos.

Belén Riaño
Villapando (Zamora)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo cocido, jamón serrano, jamón cocido, chorizo, perejil, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se mezcla todo, se pone dentro de media sardina y se tapa con la otra. Se pasa por huevo y harina y se fríe.

Zamira Sedes
Madrid

SARDINAS EN LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, pimienta, sal, cebolla, ajo, guindilla, aceite, salsa de tomate, laurel, vino blanco, vinagre, pan rallado, perejil.

Modo de hacerlo:

En cazucla poner aceite, cebolla, ajo, guindilla y rehogar, añadir salsa de tomate y laurel. Colocar sardinas, y rociar con vino blanco, vinagre y pan rallado. Meter al horno y sacar. Poner perejil picado encima

M. del Carmen Pérez Pérez
Valladolid

SARDINAS CON CHAMPIÑÓN**Ingredientes:**

Sardinas, sal, queso, champiñón, mantequilla y limón.

Modo de hacerlo:

Se hacen filetes con las sardinas, se espolvorean con sal, queso rallado, pan y aceite y se meten al horno. Por separado se hace un picadillo de champiñón con mantequilla y se echa por encima de las sardinas.

Eustaquia García
Burgos

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, sal, bechamel, carne picada y aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Rehogar en la sartén la carne picada. Echar sobre las sardinas la bechamel y el picadillo y cubrirlas con otra, atarlas con un hilo, rebozar con harina y huevo y freírlas. Retirar el hilo con cuidado.

Rocío Ballesteros Alguacil
Ajofrín (Toledo)

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, harina, cebolla, tomate, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar, harinar y freír las sardinas en aceite. Fritas ponerlas en una fuente refractaria. Poner en la sartén aceite, cebolla, tomate picado y freír lentamente y echar encima de las sardinas. Freír ajos cortados, con perejil, echar encima el tomate. Hervir pocos minutos y servir caliente.

Begoña Alla
Baracaldo (Vizcaya)

SARDINAS DE FESTA**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, jamón, perejil, aceite, ajo, pimentón dulce, salsa de tomate, agua o cálido o vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian. En una sartén con aceite se dora la cebolla, se le agrega tomate, perejil, sin

freír demasiado. Se rellena con este picadillo las sardinas y se envuelven de la cola a la cabeza. En una sartén doramos los ajos. Se le agrega cebolla picada y así estofada, se retira y se añade el pimentón, azafrán, vino blanco, la salsa de tomate y el caldo. Se vierte en las sardinas y se cuece.

Rosa M. Cedeira
Bayona (Pontevedra)

SARDINAS MARINA CON MAJADITO

Ingredientes:

Aceite, sardinas, sal, perejil, ajo, zumo de limón y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En fuente horno fondo aceite. Cubrir sardinas abiertas quitar espina y cabeza, salar y espolvorear con perejil y ajo. Cubrir capa de pan rallado y verter zumo de limón. Meter en el horno hasta dorarse un poco, pero que estén jugosas. Consumir.

Victoria Arrenchea
Pamplona

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, vino, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Extender las sardinas en una bandeja. Espolvorear el ajo muy picado, un poco de aceite, limón y vino y salar. Meterlas al horno fuerte y sacarlas a los 4 minutos.

Beatriz López
Algorta (Vizcaya)

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, leche, aceite, ajo, perejil y limón.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en un plato con leche. Se ponen en el asador con aceite, ajo, perejil y un poco de limón.

Paula Velasco
Granada

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, pan rallado, ajos, perejil, huevos, harina, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el pan rallado, los huevos batidos y el perejil. Hacer sandwich con las sardinas poniendo en medio el refrito, pasarlas por harina y freírlas.

Isabel Martos Aznarte
Granada

MORAGA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pimienta, laurel, vino, aceite, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y meterlas en una cacerola con ajos picados, pimienta, laurel, aceite, vino y agua con la sal a gusto. Dejar cocer de 15 a 20 minutos.

Carmen Jiménez
Casariche (Sevilla)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, piñones, huevo, harina, sal y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar sardinas, quitar espina, freír cebolla, tomate, piñones y se rellenan. Se pasan por pan rallado, harina y huevo batido y freír. Servir en fuente con patatas pajas y espolvorear con queso rallado. Servir.

Amparo Belénguez
Valencia

SARDINAS CARMEN

Ingredientes:

Sardinas, ajo, pimiento, cebolla, caldo de pescado y vino.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, en una fuente se echa aceite y los demás ingredientes picados. Cuando esto se dore en su punto, rebozar las sardinas y ponerlas en la cazuela. Añadir el caldo y el vino. Cocer durante 10 minutos.

Carmen Gaitero González
León

SARDINAS EN PEPITORIA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, cebolla, pan rallado, aceite y lechuga.

Modo de hacerlo:

Escamar sardinas, vaciar y lavar. Escurrir y en cazuela colocar capa pan rallado con ajo, perejil y cebolla picados. Encima poner capa sardinas y cubrir con hojas de lechuga, volver a poner capa de pan rallado, capa de sardinas y hojas de lechuga, hasta acabar con todo. Regar bien con aceite. Poner unos momentos en el horno y servir.

Teresa García
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Patatas, judías blancas, sardinas, manzanas, zumo de limón, mahonesa, pimientos verdes, remolacha y pera.

Modo de hacerlo:

Hervir las patatas y las judías en agua salada. Cortar las manzanas y las patatas y mezclar con el zumo de limón y la mahonesa. Cortar los pimientos. Introducir el relleno de las manzanas en las sardinas abierta. Cortar la remolacha y las peras y revolver con lo que queda de zumo de limón. Ponerlo en una fuente y decorarlo a gusto.

Gloria Elustondo
Vergara (Guipúzcoa)

SARDINAS CON SALSA DE TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, cebollas, ajo, tomate frito y aceite.

Modo de hacerlo:

En cazuela poner aceite, cebollas cortadas, ajo y dejar freír despacio. Las sardinas hacer junto cebolla. Agregar tomate frito, dejándolo dar un hervor todo junto. Servir.

Ana Herrandón Martínez
Málaga

SARDINAS A LA PARRILLA**Ingredientes:**

Sardinas, laurel.

Modo de hacerlo:

Se ponen a la brasa con un poquito de laurel por encima. Y ya están listas para comer.

Conchita Montero
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, patatas, ajos, pimienta, aceite, vino, vinagre, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, las patatas partidas a cuadritos. Se le ponen los ajos y los demás ingredientes y se pone al horno durante 20 minutos.

María Martínez Delicado
Montealeope (Albacete)

SARDINAS ASADAS**Ingredientes:**

Sardinas, sal, laurel y tomillo.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en una sartén echándoles por encima sal, laurel y el tomillo. Se pone al fuego y se tapa destapándolas sólo para darles la vuelta.

Dolores López Bonilla
El Viso del Alcor (Sevilla)

SARDINAS AL HUEVO

Ingredientes:

Sardinas, huevo, aceite, leche, perejil y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se colocan en una fuente que se pueda meter al horno. Por encima se echa un poquito de ajo y perejil. Después se bate el huevo al que se le agrega un chorrito de aceite y otro de leche, se mezcla bien y se pone encima de las sardinas y se mete al horno unos 15 minutos.

Carmen Ludres
Madrid

SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, abrirlas en abanico y untarlas con mostaza, salarlas, rebozarlas y freírlas. Servir con salsa.

Carmen Páez Rodríguez
Córdoba

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, harina, vinagre, vino, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, ponerlas sal, rebozar en harina y freír. Pelar ajos y cortarlos, freírlos en aceite y echar vinagre. Colocar las sardinas en cazuela y echar ajos con aceite y vinagre, poner sobre ellos pimienta. Conservar en escabeche en la nevera varios días. Cogen buen sabor. Servir.

Carmen Páez Rodríguez
Córdoba

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

Sardinas, guindillas, limón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se echa el aceite y bien pequeñitos los ajos y la pimienta. Cuando ya está doradita , el ajo se coloca encima de las sardinas y se le rocía bien extendido el zumo de limón, se tapa y se corta el gas.

Mayte González Cubas
Salamanca

SARDINAS CON ARROZ

Ingredientes:

Cebolla, ajo, pimiento verde, laurel, pimienta molida, sal, colorante, arroz y filetes de sardinas.

Modo de hacerlo:

Se hace el sofrito con la cebolla, los ajos, el pimiento, las sardinas ya hechas en filetes, se le agrega la sal, pimienta, colorante, doble de agua y arroz. Se deja que el arroz esté entero y no pasado y se tapa hasta servir.

Dolores López Godoy
S.C. de Tenerife

SARDINAS REBOZADAS**Ingredientes:**

Sardinas, pan rallado y huevo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y rebozar con pan rallado y huevo. Freír y ya está.

Milagros Cid
Alláriz (Orense)

SARDINAS ESCABECHADAS**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, sal, laurel y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en una cacerola, todo crudo, se riega de aceite y se echa sal, laurel, cebolla, unos ajos, tres cucharadas de vinagre. Se cubren de agua y se ponen al fuego 10 minutos.

M. José Francés Torralba
Getafe (Madrid)

RECETA DE SARDINAS CRUDAS**Ingredientes:**

Sardinas, limón, ajo, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se compra 1 kg. de sardinas, se limpian y se quitan la espina y se hacen dos filetes de cada una. Se ponen en una fuente, y se las rocía con bastante limón, ajo, perejil y aceite y se las deja 3 horas.

A. María del Val Gil
Madrid

SARDINAS CON LIMON**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, sal, pimienta blanca, laurel, romero, limones y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Escamar, vaciar y lavar las sardinas. Alinearlas en una fuente untada de aceite y salar. Espolvorear con pimienta y esparcir por encima picadillos de laurel y romero. Rociar con el zumo de limones y vino blanco. Meter al horno durante 30 minutos.

Gloria Costas Durán
Vigo

SARDINAS REVUELTAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pan rallado, limón, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la cabeza y la espina. Se les echa unas gotas de limón, se pasa por aceite y pan rallado. Se untá de mantequilla un recipiente de horno. Se echa perejil picado, se colocan las sardinas, se vuelve a rociar con aceite y limón y se meten al horno.

Cristina Pérez
Madrid

SANDWICH DE SARDINAS

Ingredientes:

1 barra de pan de molde grande, lata de sardinas, aceitunas sin hueso, cebolla mediana.

Modo de hacerlo:

Se hace una mahonesa y dentro del mismo vaso, añadimos las aceitunas, la cebolla cruda y las sardinas. Se bate muy bien y se untá con esta crema una rebanada de pan y se tapa con otra.

Maria Gómez
Portugal

SARDINAS EN SALSA DE VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, vinagre, vino, guindilla, laurel y cebollas.

Modo de hacerlo:

Limpia las sardinas, quitándoles cabeza y espina; se lavan. Se enrollan empezando por la cola. Sazonar con sal. Vierte encima el vinagre y añade las especias, laurel y cebollas en anillos. Tapa la cazuela con papel de aluminio y métela al horno, de 30 a 40 minutos. Déjalas macerar 12 horas.

Lucía Ruiz
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, ajo picado, perejil y huevo batido.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar la espina. Hacer un relleno con los ingredientes. Unir la masa. Introducir el relleno en la sardina y con otra sardina se tapa, se reboza en harina y luego en huevo. Freír.

Eduardo del Castillo
Vallecas (Madrid)

SARDINAS ANONIMAS

Ingredientes:

6-7 sardinas, cebolla, sal, agua, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

En una cazuela poner el agua, cebolla, sal, vinagre y aceite. Dejar cocer. Poner las sardinas. Dejar cocer a fuego lento.

Rosa María Castro
Madrid

SARDINAS PLATEADAS**Ingredientes:**

Sardinas, mantequilla, zumo de limón, romero, perejil, ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Limpiamos las sardinas, cogemos 4 trozos de papel de aluminio y lo untamos con mantequilla, luego le ponemos un poco de los ingredientes ya machacados. Ponemos 4 sardinas en cada uno, le echamos un poco de sal, pimienta y zumo de limón. Cerramos los papeles y los metemos al horno 15 minutos.

M. José Francés Torralba
Getafe (Madrid)

SARDINAS LLORENTINA**Ingredientes:**

Sardinas, espinacas, dientes de ajo, jamón serrano, salsa de tomate y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Cocer las espinacas. Escurrir bien y picar. Poner el aceite en una sartén, freír los dientes de ajo picados y el jamón. Añadir las espinacas y rehogar hasta que han perdido el agua. Extender las sardinas y poner una nuez de espinacas en la parte de la cola. Enrollar dejando la cabeza y colocar en una fuente de horno. Cocer en 15 minutos.

M. Carmen Palacio
Zaragoza

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, aceite, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Pelar y picar cebolla. Freír. Añadir los tomates pelados y en trozos. Dejar cocer 10 minutos. Lavar y limpiar las sardinas. En una cazuela echar la salsa de tomate y encima se echan las sardinas. Cubrir con salsa de tomate y poner otra capa de sardinas. Machacar con ajo y perejil y añadir el tomate restante. Tapar y dejar cocer.

Teresa del Río

SARDINAS A LA CAZUELA GITANA**Ingredientes:**

Sardinas, pan, vino, laurel, perejil, azafrán, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Las sardinas se limpian quitándole la espina. Se enharinan y se fríen en una sartén. En una cazuela de barro se pone aceite a freír con una hoja de laurel, se le fríen cebollas, ajos

a discrección, según el número de comensales, una pizca de comino, pimienta, perejil y azafrán y unas rodajas de pan. Todos los ingredientes del sofrito se remojan en vino blanco, se Trituran y se echa a la cazuela.

Carmen Pérez de Lama
Sevilla

SARDINAS CON HIERBAS AROMATICAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil, salvia, albahaca, romero, aceite, sal y pimienta, orégano, pan rallado y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Abrir, quitar espina y lavar. Colocar boca abajo y untar con mucho aceite. Colocar en el fondo una capa de sardinas, rociar con aceite y espolvorear con hierbas. Sazonar con sal y pimienta. Formar una segunda capa de sardinas alineadas y así hasta acabar los ingredientes. Rociar con vino y espolvorear con pan rallado. Meter al horno.

Sofía Ramón Rodríguez
Vigo

EMPANADILLAS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, mantequilla, leche, pimienta blanca molida, nuez moscada, sal y jamón york.

Modo de hacerlo:

En una cacerola poner la harina, mantequilla y mezclar y dejar hervir. Añadir la leche hirviendo y condimentar con sal y pimienta y la nuez. Las sardinas en aceite se escurren, se machacan en el mortero y se añaden poco a poco la bechamel anterior y se reserva.

Anabel Aldaz Osacar
Pamplona

CAZUELA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco, coñac, caldo de pescado, apio, cebollas, limón y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Untaremos en una fuente un poco de mantequilla las sardinas dejándolos en un lugar fresco. Se cortan las cebollas en rodajas finas poniéndolas en una cacerola al fuego con mantequilla, ha de dorarse lentamente. En la cacerola ponemos caldo de pescado, vino, coñac, echando la mantequilla derretida, se pone al fuego hasta que se hierva.

M. Adela Riscos Algarra
Cádiz

SARDINAS AL PLATO

Ingredientes:

Sardinas, cebolleta, ajos, perejil, sal, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Asamos las sardinas y les picamos cebolleta, ajos, perejil, aceite, vinagre y sal.

Angeles Ocón
Almería

SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quitan las espinas. Se abren en forma de abanico, se untan con la mostaza y se les pone sal. Se pasa por harina y huevo y se frién.

Arantza Pérez
Bilbao

SARDINAS CON AJOS

Ingredientes:

Sardinas, queso en lonchas, jamón serrano, harina, pimentón rojo, ajos medianos, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar la cabeza. Colocar en un plato y verter encima una salsa con ajo picado, sal, perejil y aceite. Pasados 20 minutos, sacar y cerrar las sardinas, poniendo unas lonchas de jamón y queso. Hacer una masa con harina, agua y pimentón y pasar por las sardinas y echar en la sartén con aceite caliente y abundante.

M. Cruz García Fuente
Madrid

SARDINAS AL JAMON

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, ajos, huevo, jamón york y pimientos morrones.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se lavan y se les quita la espina del medio. Aparte en una fuente de horno seunta con mantequilla, se pican unas cabezas de ajos y se ponen las sardinas encima. Aparte habremos preparado un picadillo con huevo cocido, jamón york y pimientos morrones. Se pica todo bien y se echa por encima de las sardinas, se rocían con queso y se introduce en el horno.

Matilde de Pablo
Valladolid

BOCADILLOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, jamón serrano, harina, huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se las pone un poco de sal y se pone entre dos sardinas una loncha de jamón, sujetándolo con un palillo. Se rebozan con harina y huevo y se frién en aceite.

Carmen Cabaleiro
Ribadario

TARTA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, panecillos crudos, ajo, tomate y perejil.

Modo de hacerlo:

Dos panecillos crudos se amasan con un poco de ajo picado y tomate, bien amasado. Se forma la tarta, se cubre de sardinas, se espolvorea con perejil y se mete al horno.

Nieves García
Bilbao

SARDINAS GUISADAS

Ingredientes:

Patatas, sardinas, pimiento morrón, tomate, cebolla, perejil, azafrán, vino blanco, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien las sardinas y se sazonan. En una cacerola se ponen las patatas peladas y cortadas en rodajas, encima de colocan las sardinas en capas y se añade la cebolla, el pimiento, el tomate y el perejil. Se rocía todo con abundante aceite y se añade el azafrán con medio vaso de vino blanco. Se coloca a fuego lento.

M. Jesús Rodríguez
Santiago de Compostela

SARDINAS SIN CABEZA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, aceite y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Quitar las cabezas y lavarlas. Picar ajo y perejil y poner aceite y vinagre. Mezclar en el mortero y en un plato se rocían las sardinas con la mezcla. Pasar por pan rallado y poner en una bandeja al horno. Dejar 20 minutos.

Matilde Navarro Eslava
Valencia

SARDINAS A LA CARTAGENA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pan y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas y se abren y se les quitan las espinas. Se prepara el ajo picado y perejil. Se prepara el pan en leche caliente y se le ponen los piñones. Despues se les echa una tirita de pimiento morrón. Despues se rehogan y se sirven calientes.

Isabel Martínez Fuentes
Murcia

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

3 sardinas, huevo cocido, jamón serrano, jamón cocido y chorizo.

Modo de hacerlo:

Picar el perejil y pimienta. Mezclar todo y poner dentro de media sardina y se tapa con

la otra. Se pasa por huevo batido y harina y se fríe con aceite abundante. Servir con ensalada y limón.

Eduardo del Castillo
Vallecas (Madrid)

SARDINAS AL LIMÓN

Ingredientes:

Sardinas, limón, laurel, ajo, zanahoria, pastilla de caldo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren por la mitad y se le quitan las espinas. Se coloca en una cazuela de barro con 2 hojas de laurel, dos rodajas de limón y tres rodajas de zanahoria, así hasta que se enfrie el pescado. Añadir los ajos rociando también el aceite, espolvoreando con la pastilla maggi desmenuzada y se deja a horno suave hasta que las sardinas estén cocidas.

María Cornodo Arjast
Barcelona

SARDINAS CON CACHELOS

Ingredientes:

Sardinas, patatas.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y freír enteras. Cocer las patatas enteras con piel. En el aceite que sobró de freír las sardinas, se rehogan las patatas enteras. Se colocan en una fuente las sardinas en el medio y las patatas alrededor. Se sirve.

M. Piedad Benéitez
Barcelona

SARDINAS EN MORAGA

Ingredientes:

Sardinas, almejas, piñones, vino blanco, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

En el fondo de la cazuela poner las almejas y colocar sobre ellas las sardinas limpias. Picar el ajo, perejil y echar por encima los piñones junto con el aceite, el vino blanco y la sal.

Rosario Barriga Rodríguez
Algeciras (Cádiz)

ROLLITOS DE SARDINA

Ingredientes:

Jamón york, sardinas, aceitunas, pimientos rojos, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y troceárlas. Sobre una loncha de jamón colocar una sardina picada, aceituna y pimiento picados. Echar una pizca de sal a las sardinas si no tienen. Enrollar el jamón de forma que quede el picadillo dentro. A continuación rebozar en huevo y luego en pan rallado. Freír en abundante aceite.

M. Piedad Benéitez
Alcobendas (Madrid)

LA SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, laurel, limón, tomate y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se rebozan con huevo y harina. Se fríen y aparte en una sartén se sofrié la cebolla, tomate y la hojita de laurel, limón y pimentón. Después se pone todo por encima de las sardinas.

Angeles Aledo
Martorell (Barcelona)

SARDINAS AL AJIÑO

Ingredientes:

Sardinas, sal, pan rallado, ajo, perejil y cominos.

Modo de hacerlo:

Lavarlas y salarlas. Rebozar con pan rallado y freir y poner en una fuente. En un mortero machacar ajos, perejil y cominos. Añadir aceite. Calentar un poco esta salsa y cubrir con las sardinas.

Elisa Alvarez

VAYA PAN DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, queso en lonchas, jamón york, aceite, sal, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quitan la espina y se salan. Se les abre en abanico y se coloca una loncha de queso, jamón y se tapa con otra sardina. Se reboza en harina y huevo y se fríen.

M. Carmen Pérez
Bilbao

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1 kg. sardinas y sal.

Modo de hacerlo:

Poner las sardinas en una llanda. Poner la sal encima y meter al horno 10 minutos.

Mila Jiménez González
Murcia

SARDINAS AL GRATIN

Ingredientes:

Sardinas gordas, vino blanco, ajo, zumo de medio limón, aceite, pan rallado, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Quitar las cabezas y espinas y escamas y se lavan. Secar con un paño. Entrar la fuente de horno con un poco de aceite y colocar las sardinas. Sazonar con sal y echar el limón, y

vino blanco. Picar el ajo, perejil y pan rallado. Mezclar todo y echar por encima y regar con aceite y cocer al horno 15 minutos.

**Josefina González
Bilbao**

SARDINAS AL TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, diente de ajo, trocito de guindilla, aceitunas verdes, perejil, albahaca y tomates pelados.

Modo de hacerlo:

Vacia las sardinas. Limpialas y sécalas. Sofríe en una cazuela el ajo machacado con el aceite. Incorpora las sardinas, dóralos unos instantes dándoles la vuelta con cuidado y añade la guindilla y los tomates ya picados. Cuece a fuego lento durante 15 minutos, dándole la vuelta a las sardinas unos minutos antes de retirar del fuego, echa las aceitunas enteras y deshuesadas.

**'Hermilia Vázquez Lorenzo
Orense**

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitándole las escamas, cabeza, tripa y espina. Se colocan de dos en dos y se rebozan en huevo y pan rallado y se frien.

**Irene Lorenzo
Topas (Salamanca)**

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, media cebolla, ajo, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Las sardinias limpias se sazonan con sal y ajo y se enrollan, sujetándolas con la espina y que se les dejó. Se colocan en una cazuela de barro con el rabo para arriba. En una sartén se fríe la cebolla y el tomate, se añade un poco de perejil y un poco de ajo, cuando está frío se pasa la salsa por una pasador y se cubren las sardinas. Se meten en el horno hasta reducir salsa.

**M. José Rodríguez García
Asturias**

SARDINAS CON MOSTAZA

Ingredientes:

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se quitan la espina, abriendo en forma de abanico. Se untan con la mostaza y la sal. Se rebozan en la harina y el huevo que estará batido y se frien en aceite caliente.

**Esther Zapico Cuesta
Siero (Asturias)**

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

2 kgs. sardinas, ajo, laurel, orégano, pimienta, pimentón, aceite, agua, pan rallado y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y echar los ingredientes crudos menos el vinagre y pan rallado. Echar cuando empieze a hervir. Cocer durante 12 minutos.

Luisa Valenzuela Almadén
Cádiz

SARDINAS CON SORPRESA

Ingredientes:

Sal, limones, pimiento rojo, huevos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas sin espina, se pone sal y unas gotas de limón. Se pone una raja de pimiento en el centro de la sardina y se pone la sardina normal como antes de quitar la espina. Se reboza en huevo y pan rallado y se fríen en aceite muy caliente.

Nati Corbatón
Zaragoza

SARDINAS AL HUEVO

Ingredientes:

Sardinas, aceite, tacita de café, pan rallado y limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se abren. Se les pone sal y limón y unas gotitas de aceite. Se pasa por pan rallado, se coloca en una bandeja y se meten en el horno y ya está.

Gloria Gil Torrecilla
Alicante

EMPANADA DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, masa de pan, mantequilla y pimiento.

Modo de hacerlo:

Formamos con masa de pan una especie de tortas para colocar encima de cada torta una sardina frita sin cabeza, ni espina y unas tiritas de pimiento asado. Sobre una lata de asar untada en mantequilla las metemos en el horno hasta que cueza la masa.

Amparo Zapata
Valencia

PAN DE PATATAS Y SARDINAS

Ingredientes:

Estuche de puré de patatas Maggi, bol de mayonesa, lata de sardinas, limón, tomate y sal.

Modo de hacerlo:

Prepara un puré de patatas con medio litro de agua. Se deja enfriar y se mezcla con sardi-

nas, trituradas el zumo de limón, cucharadas de mayonesa y el tomate rallado. Viértelo en un molde rectangular humedecido con agua y presiónalo con el dorso para desmoldarlo más fácilmente. Sírvelo con el resto de la mayonesa.

M. Soledad Martín
Gasteiz (Vitoria)

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, guindilla y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de cabeza y tripa. Se lavan, en una sartén se pone aceite y se frien. Se retiran en el mismo aceite, se añaden unos ajos y guindilla, luego se echan encima de las sardinas con el vinagre.

Matilde Ochoa
La Rioja

SARDINAS CON ESPINACAS

Ingredientes:

Espinacas, sardinas, pan rallado, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las espinacas y se extienden mojadas en leche en una fuente. Se abren y se aplastan, después se ordenan sobre las espinacas. Se espolvorea el pan rallado, sal y pimienta, y un poquito de aceite y al horno.

Nicolás Rabadán Novalvos
Madrid

SARDINAS A LO MORMO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, tomate, perejil, comino, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Después de limpiar bien escamadas, se ponen en una cazuela de barro todo en crudo. Las sardinas se les pica ajo muy menudo, tomate, aceite y sal, se tienen como diez o quince minutos cociendo.

Felisa Núñez Parreño
Sevilla

TORTILLA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se batén los huevos, se pone en la sartén un poco de aceite y cuando está frío, se echan las sardinas bien colocadas y añado los huevos batidos y con un poco de sal. Dejo cuajar y lo doy una vuelta.

Angeles Uriz
Madrid

SARDINAS A LA PARRILLA

Ingredientes:

Sardinas, pámpana de parra y limón.

Modo de hacerlo:

Se lía una a una las sardinas en una hoja o pámpana de parra. Se ponen en una parrilla al fuego y se les estruja por encima un limón. Se les dan varias vueltas. Se deslían y se sirven.

Carmen García
Andújar (Jaén)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, pimentón, perejil, cebollas, pimientos verdes, tomates, huevos, chorizo y jamón serrano.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Se le pone un adobo de ajos, pimentón, perejil, orégano y aceite. Se deja en ese adobo de un día a otro. Se escurre bien y se llenan con un pisto hecho de cebollas, pimientos, tomates y huevos duros picados. El chorizo y el jamón serrano también picado. Una vez rellenas se pasan por harina, huevo y se fríen.

Christilla Triquet
Melilla

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, cebolla, diente de ajo, yema de huevo y harina.

Modo de hacerlo:

Se mezcla el pan rallado con el perejil, la cebolla y un diente de ajo bien picados. Agregar la yema batida y harina. Finalmente poner sal y pimienta. Limpia las sardinas y secarlas. Poner cada una sobre una hoja untada en aceite. Colocar sobre cada sardina la preparación anterior. Cerrar muy bien las hojas y meterlas en el horno durante 10 ó 15 minutos.

Antonia Jiménez Liébanas
Jaén

SARDINAS EN CAZUELA DE BARRO

Ingredientes:

Sardinas, tomate, laurel, vino blanco, aceite, cebolla, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas, quitándoles la espina, se seca y se salan. En una cazuela de barro, se echa un chorro de aceite, sardinas, cebolla picada y perejil y otra de tomate. Se le añade dos hojas de laurel y el vaso de vino. Se hace a fuego lento.

Arantxa Sainz
Vizcaya

SARDINAS RELLENAS DE PIMIENTOS

Ingredientes:

Sardinas, pimientos morrones, huevos, harina, sal y pimienta blanca.

Modo de hacerlo:

Se quitan las cabezas de las sardinas, se lavan y se limpia por dentro. Se sazonan con sal y pimienta. Se pone un poco de pimiento entre dos sardinas haciendo un sandwich, se pasa por harina y huevo y se fríen.

Mari Cruz Campos
Madrid

SARDINAS**Ingredientes:**

Huevos, perejil, sardinas y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, y se trocean y se frien, cuando estén doraditas se batén huevos, el perejil y un poco de pimienta y se junta con las sardinas, para hacer tortilla.

Angeles Fenollar
Valencia

SARDINAS EN CAZOLETA**Ingredientes:**

Sardinas, huevo, aceite, tomates, cebolla, perejil, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, quitarles las espinas y abrir las. Se extienden sobre una superficie plana, y se pone sobre ellas perejil y ajo picado. Se dejan en este adobo 1 hora. Se hace una salsa con cebolla y tomate. Se rebozan las sardinas y se fríen. Se colocan en una cazuela sobre la salsa. Se pone a fuego lento 5 minutos.

Concepción Alonso
Móstoles (Madrid)

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, pan rallado, perejil, limón, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se les quitan las cabezas y las espinas. Se lavan y se secan. Se salan. En una besuguera se pone aceite. Se colocan las sardinas y se rocían con vino y limón. Se espolvorean con perejil y pan rallado. Se les pone la mantequilla en trocitos por encima y se meten al horno 25 minutos.

Fco. Hernández
Valladolid

SARDINAS A MI ESTILO**Ingredientes:**

Sardinas, jamón, harina y huevos.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la cabeza y la espina. Se salan y se coloca dentro de cada sardina una tirita de jamón, volviendo a cerrar la sardina. Se rebozan en harina y huevo y se fríen.

M. Angeles Mariño
Asturias

TARTA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, pan, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se quitan cabezas y espinas de las sardinas y se lavan. Con el pan se hace una tarta y un ribete y se ponen las sardinas extendidas y se echa harina por encima y aceite. Se meten al horno.

Manuela Cebellán
Godella (Valencia)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, jamón, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas, se les quita la cabeza y la espina. Se adornan con sal. Se coloca una sardina encima una raja de jamón y encima otra sardina. Luego se rebozan en harina y huevo y se fríen.

M. Jesús Nevares
Nava (Asturias)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos duros, perejil, aceitunas, canela, migas de pan, huevo batido, harina, vino y aceite.

Modo de hacerlo:

Se quitan las cabezas, y limpia el interior de las sardinas, se les quita la raspa, teniéndose que con esta salgan todas las espinas. Se llenan con huevos duros, perejil y aceitunas, picado todo. Agregar canela, migas de pan y huevo batido, para formar masa. Despues se unen las dos mitades y se fríen.

Rosario Gómez
Concentaina (Alicante)

SARDINAS RELLENAS DE PIMIENTOS

Ingredientes:

1 kg. filetes de sardinas, pimientos rojos, sal, pimienta, huevo y harina.

Modo de hacerlo:

Poner los filetes de sardinas abiertas. Sazonar con sal y pimienta. Rellenar con los pimientos rojos y el huevo duro picado. Poner encima otro filete de sardina y pasar por huevo y harina y rebozar.

Lola Royo Sánchez
Jérez de la Frontera (Cádiz)

FILETES DE SARDINAS RELLENOS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, pan rallado, ajo, huevo, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pela y pica la cebolla y el ajo y se pone a freír. Se le añade el pan rallado, los huevos batidos y el perejil picado. Se rehoga unos minutos. Se coloca sobre un filete un poco de este sofrito y encima se pone otro filete. Se pasan por harina y se frien.

Francisca Gómez
Sevilla

SARDINAS EN CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, vinagre, cebolla, aceite, perejil y migas de pan.

Modo de hacerlo:

Se cuece la cebolla con el vinagre y el aceite. Se añade el perejil. En una cazuela, se pone una capa de la crema, poniendo encima las sardinas, migas de pan con aceite y se meten en horno a que se doren por encima.

Angeles Aragón
Gijón (Asturias)

SARDINAS CAMPESTRES**Ingredientes:**

Sardinas, mantequilla, limón, romero, perejil, ajo, sal, pimienta y papel de aluminio.

Modo de hacerlo:

Cada trozo de papel de aluminio untarlo de mantequilla. Poner por encima una parte de todos los ingredientes machacados y mezclados. Colocar las sardinas ya lavadas y vaciadas. Poner sal, pimienta y zumo de limón. Cerrar el papel. Dejar cocer 15 minutos a la barbacoa.

Josefina Calvo
Toledo

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, huevo, harina, ajo, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quitan la espina. Se bate un huevo echándole ajo, perejil y sal. Se le agrega harina hasta que espese. Con esto se rellena las sardinas, doblándolas y poniéndolas en una fuente. Se enharinan y se frien.

Purificación López
Córdoba

LOMOS DE SARDINAS RELLENOS**Ingredientes:**

Lomos, jamón york, queso de sandwich, sal y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se lavan los lomos y se salan, entre 2 lomos se pone un filete de jamón y uno de queso y se reboza en pan rallado, huevo y se frien.

Marta García
Asturias

PAQUETITOS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, hojaldre, ajo, perejil y champiñones.

Modo de hacerlo:

Se descongela el hojaldre, mientras se condimentan los filetes de sardina con sal, aceite y ajo picado. Se estira el hojaldre y se corta en rectángulos. Se pone en cada rectángulo una cantidad de champiñón y de sardinas escurridas y se vuelve a poner más ajo y perejil picado. Se mezclan los paquetitos con yema de huevo y se fríen en aceite.

Felisa Rosa Sicilia
Ansoain (Navarra)

FILETES DE SARDINAS REGENTA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, aceite, harina, sal, perejil, laurel, tomillo, pimienta molida y vino.

Modo de hacerlo:

Se rebozan los filetes en harina y se frien. Se van colocando en una fuente, en el aceite sobrante se dora cebolla picada, ajos, tomate partido, hierbas, sal y pimienta y se cuece a fuego lento, añadiendo vino, durante 20 minutos. Se pasa la salsa por colador y se vierte sobre los filetes que se meten en el horno unos minutos.

Julia Arébalo
Madrid

SARDINAS EMPANADAS

Ingredientes:

Pan de molde, sal, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Sacar la espina y limpiarlas, y colocar encima de cada trozo de pan dos sardinas. Machacar las almendras, el ajo y el perejil en el mortero hasta que dé una masa bien fina, después se echa por encima.

Carmen Vellve
Cabaces (Tarragona)

SARDINAS CON PIMIENTOS

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Asar los pimientos al horno. Luego pelarlos y cortar tiras. Limpiar el pescado y salar y poner un trozo de pimiento por encima y una sardiná como un bocadito. Pasarlos por harina y huevo y freírla.

Josefina
Baracaldo (Vizcaya)

SARDINA CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Filetes de sardina, tomates, cebolla, ajo, sal, orégano y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Se sofrié en aceite la cebolla bien troceada en trocitos muy pequeños. Se añade el tomate preparado para freír y se deja cocer unos minutos. Pasado este tiempo se añaden las sardinas y cuando el tomate empiece a perder agua se añaden las sardinas y cuando el tomate empiece a perder agua se añade bien picado el ajo y el orégano y se deja unos 10 ó 15 minutos.

**Chelo Ibáñez Martínez Chacón
Valencia**

SARDINAS RELLENAS DE ATÚN

Ingredientes:

Sardinas, atún, aceite, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se lavan bien y se limpian. Se les rellenan de atún. Se rebozan en harina, después en huevo y se fríen.

**Fermina Valero
Alcorcón (Madrid)**

FILETES DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, yogur, tomate frito, harina, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone la mantequilla en una sartén. Limpiar los filetes, enharinarlos y rehogarlos en la sartén. Se dejan en una fuente. Rehogamos la harina, el tomate y el yogur y se vierte sobre los filetes. Se mete al horno 20 minutos.

**Carmen Bua Nine
Santiago Compostela (La Coruña)**

EMPANADAS DE SARDINA

Ingredientes:

Tortas, sardinas, pimiento, aceite y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Tomaremos masa de pan o pasteles y formaremos tortas para colocar encima un par de sardinas previamente fritas y unas tiritas de pimiento asado o de conserva. Sobre una lata de asar untada de aceite o de mantequilla, los meteremos en el horno hasta que esté cocida la masa.

**Carmen Martínez Picazo
Chirivella (Valencia)**

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, harina, tomate, pimiento, ajo, perejil y cebolla.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen rebozadas en harina. Se fríen los tomates con pimiento,

ajo, perejil y cebolla. Se pasa después por el pasapuré. Las sardinas se colocan en una fuente de horno y se las echa la salsa por encima. Se mete al horno.

Paqui Medina
Cádiz

EMPANADAS DE SARDINAS

Ingredientes:

Pan, tortas, sardinas, pimiento, aceite, mantequilla y lechuga.

Modo de hacerlo:

Tomaremos masa de pan y formaremos tortas para colocar sardinas fritas y unas tiritas de pimiento asado adornando la torta. Sobre una lata untada de aceite o mantequilla las metemos en el horno hasta que esté cocida la masa.

Paqui Cantón Sáez
Valencia

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Tomate, cebolla, orégano, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se prepara un poco de tomate, cebolla, un poco de orégano, sal y un poco de pimienta. Se pasa todo por la sartén y se echa por encima de los filetes de sardina y se meten al horno a fuego lento.

R. Pilar Elos Calle
Zaragoza

SARDINAS SALADAS

Ingredientes:

Sardinas, un pimiento grande y aceite.

Modo de hacerlo:

Se coge una sardina y un pimiento por persona. Se limpian bien y luego el pimiento. Después se pone a calentar una sartén con un poco de aceite. Mientras se coloca las sardinas dentro de los pimientos y después se echan a la sartén friéndolos muy despacio y dándole vueltas.

María Solar
Carlet (Valencia)

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Filetes de sardinas, leche, maízena, cebolla, mantequilla, queso rallado, vino blanco, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se colocan los filetes de sardina con sal y pimienta en una fuente de hornear untada de mantequilla. Repartir por encima la cebolla y mantequilla. Rociar con el vino y cocer al horno 10 minutos. Para la salsa se derrete la mantequilla con maízena, agregar leche y llevar a ebullición. Dejar cocer dos minutos a fuego lento.

Luz María González Pérez
La Laguna (Tenerife)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Filetes de sardina, tomates, laurel, perejil y ajo picado.

Modo de hacerlo:

Con los tomates se hace una salsa, en una cazuela se pone un poco de aceite. Se coloca una capa de filetes de sardina, cubriendolas con salsa de tomate, ajo y perejil. Luego otra capa de filetes de sardina, otra capa de salsa de tomate, ajo y perejil. Se tapa la cazuela y se deja cocer una hora, después se meten al horno durante 10 minutos.

M. José Moltó Sellés
Alcoy (Alicante)

EMPAREDADOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, jamón york, huevo, harina, pan rallado y aceite.

Modo de hacerlo:

Ponemos a las sardinas una lonchita de jamón de york del mismo tamaño que la sardina, una rueda de huevo cocido, ponemos otra sardina, para formar el emparedado. Le pasamos por harina, huevo y pan rallado, se frien en abundante aceite, y se sirven adornadas de una ensalada.

Trini Delgado Arroyo
Zafra (Badajoz)

EMPAREDADOS DE SARDINAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

Filetes de sardina, tomates, jamón serrano, beicon, huevos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se cogen dos filetes de sardina y se coloca en el medio una loncha de jamón serrano, se pasan por pan rallado y huevo y se frien en abundante aceite. Se trocea el tomate y se frie lentamente pasándolo por el chino y cubriendo las sardinias. Se dejan a fuego lento durante 15 minutos.

Mariana Terente
Gijón

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, aparte se batén los huevos añadiéndole ajo, perejil y un poco de sal. Se juntan en una mezcla y se amasan con pan rallado. Despues se forman bolas entre largas y se fríen.

Magdalena Garrido
Madrid

FILETES DE SARDINA AL LAUREL

Ingredientes:

Laurel, filetes de sardina, ajo, aceite y limón.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se cubre el fondo con hojas de laurel, se le ponen los filetes de sardinas, unas rodajas de ajo, aceite y limón.

Mercedes Maldonado Ramos
Motril (Granada)

SARDINAS EN VINAGRE

Ingredientes:

Sardinadas, rabanitos, zanahorias, cebolla, pimienta, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

En un recipiente se van poniendo rabanitos, zanahorias y cebolla en rodajas finas, otra capa encima de lomos de sardina, se le pone sal, pimienta y orégano, una capa de rabanitos, zanahorias, cebolla, otra de lomos de sardina, sal, pimienta y orégano. Es decir, se van poniendo varias capas en el orden distinto hasta acabar con las sardinadas. Se pueden tomar a las 24 horas.

E. Sanz
Alcorcón (Madrid)

SARDINAS RELLENAS CON MEJILLONES

Ingredientes:

Sardinadas, mejillones, huevo, perejil, ajo, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinadas de piel y espinas. Se cuecen los mejillones y se parten por la mitad. Se machaca el ajo y el perejil y se untan las sardinadas con zumo de limón. Se ponen los mejillones encima y se tapan con la otra mitad como un bocadillo. Se pasan por harina, huevo y pan rallado y se fríen.

Rafaela Muñoz
Burgos

FILETES DE SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

Sardinadas, vino, mostaza, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se rebozan con huevo y harina las sardinadas y se fríen. Se colocan en una cazuela de barro y a continuación se les añade el vino blanco y la mostaza. Se deja cocer 10 minutos.

J. Manuel Pérez
Alicante

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Filetes de sardinadas, aceite, ajo, tomillo, laurel, pimentón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríen los filetes poniendo uno junto al otro en un recipiente de barro y en distintas capadas. En el aceite sobrante, se rehogan ajo, tomillo, laurel y un poco de pimentón. Antes de que oscurezca se mojan con vinagre y agua, dejando calentar fuertemente, sazonando, vertiéndolo sobre las sardinas. Poner las sardinas al fuego y dar un hervor.

Rosalía Pérez Brito
Tenerife

SARDINAS RELLENAS DE PIMIENTO**Ingredientes:**

Sardinas, pimientos morrones, huevos, harina, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se sazonan con sal y pimienta. Se pone entre cada una de ellas un trozo de pimiento como si fuese un sandwich, se pasan por harina y huevo y se fríen.

Esperanza Refuena
Atocha (Madrid)

FILETES DE SARDINAS EN CAZUELA**Ingredientes:**

Filetes de sardinas, cebollas, aceite, pimentón y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla menuda. En una cazuela se echa un poco de aceite y ponemos una capa de cebolla, otra de filetes de sardinas y repetir hasta terminar con cebolla, seguidamente echamos el resto de aceite, la sal y el pimentón. Tapamos la cazuela y se deja a fuego lento hasta que estén hechas las sardinas.

Amalia Marín Apolo
Usagre-Biemenida (Badajoz)

FILETES DE SARDINA TRECHADOS GIJON**Ingredientes:**

Filetes de sardinas, cebollas, dientes de ajo, pan rallado, huevos, perejil, vino blanco, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace el relleno, se fríe la cebolla picada y los ajos y cuando se empiezan a dorar se añade el pan y se fríe un poco, se añade perejil, huevos batidos. Se mueve bien y se llenan los filetes de sardinas después de echarles sal. Se cierran rebozándolos con harina, se fríen y se van pasando a una cazuela, se cubren con el vino, aceite y agua. Se ponen al fuego hasta reducir agua.

Isabel Camino Izquierdo
Chimeneas (Granada)

CONSERVAS DE FILETES DE SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan los filetes de sardinas, se pliegan y se van colocando en un bote de cristal, bien apretados se rellena con aceite y se aprieta bien, se tapan y se dejan hervir al baño maría una hora y cuatro.

Pilar Torres
Zaragoza

SARDINAS AL LIMON**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, perejil, limones.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se abren quitándole la espina, se colocan en una fuente, se les pica el ajo y perejil. Se echa zumo de dos limones, se ponen a fuego lento un cuarto de hora o veinte minutos.

Nieves Caballero
Cuenca

FILETES DE SARDINAS ALBARDADAS**Ingredientes:**

4 docenas de filetes de sardinas, huevos, harina, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Dejar los filetes de sardina sobre una tabla con sal para que no tengan agua en el momento de freírlas. Pasarlas por harina y huevo batido y friéndolas en aceite abundante. Colocarlas en una fuente larga alineadas.

Consuelo Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

SARDINAS CON ALMENDRAS**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, pan rallado, mantequilla, limón, almendras molidas.

Modo de hacerlo:

Después de limpias y sin espina, en una fuente de horno se ponen 2 cucharadas de aceite, pan rallado y las sardinas, con mantequilla y las almendras. Se ponen al horno 10 minutos y al sacarlos se echa limón.

Mario Gómez
Zamora

ENSALADILLA DE SARDINAS Y MACARRONES**Ingredientes:**

Sardinas, huevos duros, mahonesa, aceitunas, perejil, pimientos, macarrones.

Modo de hacerlo:

Pongo a cocer los macarrones con sal. Se limpian las sardinas de espinas y cabeza, se salan y se fríen. Se mezclan con los macarrones en una fuente. Se echa el huevo picado, se cubren con mahonesa y se adornan con las tiras de pimiento y aceitunas y perejil picado.

Carolina López
Mieres (Asturias)

SARDINAS CON GABARDINA

Ingredientes:

Sardinas, bechamel, harina, huevos, pan rallado y aceite.

Modo de hacerlo:

Se frién las sardinas que se quieren preparar y después se envuelven en bechamel fina. Esta operación debe hacerse antes de que la bechamel se enfrie. Después, cada sardina envuelta en la bechamel se reboza con harina, luego con huevo batido y después con pan rallado. A continuación se fríen en aceite muy caliente.

Gloria Elustondo
Bergara (Guipúzcoa)

SARDINAS A LA CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, laurel, pimienta, sal, aceite.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en la cazuela con tomate picadito, cebolla, hoja de laurel, y unos granitos de pimienta en grano, sal, agua y un chorrito de aceite y se pone al fuego unos 15 ó 20 minutos. Se retiran del fuego y se sirven.

Antonia Ruival Rincón
S. Juan Arnalfasache (Sevilla)

FILETES DE SARDINA REBOZADAS

Ingredientes:

Filetes de sardina, huevos, harina, lechuga, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se sazonan de sal los filetes de sardina, se pasan por harina, se rebozan con huevos batidos y se frien en abundante aceite bien caliente. Se les escurre bien el aceite y se colocan en una fuente una al lado de otra. Se sirven acompañadas de una ensalada de lechuga.

M. Pilar Galarreta Ochoa
Vitoria

ARROZ CON FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Arroz, pimiento, tomates, mantequilla, sardinas, dientes de ajo, pan, azafrán, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una sartén se doran los filetes de sardina. Se pone otro poco de aceite en otra sartén pequeña y se frié el pimiento y se pone en un mortero. Se frié la rebanada de pan y se une al pimiento. Se agrega la mantequilla y el arroz se remueve y se colocan los filetes de sardina y un litro de agua caliente. Se deja todo en el fuego durante 20 m.

Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

FILETES DE SARDINA ESCABECHADAS

Ingredientes:

Filetes de sardina, cebolla, ramita de tomillo, laurel, orégano, ajos, aceite, vinagre, jerez seco, pimentón, sal y harina.

Modo de hacerlo:

Sazonar los filetes de sardina con sal, pasarlos por harina y freírlos. Reservarlas en una fuente un poco honda. En el mismo aceite de las sardinas dorar el ramito de hierbas, la cebolla y los ajos. Añadir una cucharada de pimentón, el vinagre y el jerez. Hervir unos minutos más, verter sobre los filetes de sardina. Dejarlas 24 horas en reposo antes de que se consuman.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

SOUFFLE DE FILETES DE SARDINA**Ingredientes:**

Filetes de sardina, huevo, salsa rosa con mahonesa mezclada y tomate ketchup y laurel.

Modo de hacerlo:

Se hace la mahonesa con huevo y se echa en los filetes; para el acompañamiento lechuga cortada en tiras muy finas.

M. Teresa Fernández González
Alcobendas (Madrid)

SARDINAS PLANCHA CON MOJO VERDE**Ingredientes:**

Perejil, ajos, cominos, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se machaca todo en el mortero y lo último se pone el aceite y vinagre, al que le guste muy picante, guindilla verde. Hervidas con la piel se parten en trozos y se rocían con el mojo.

M. Amparo Correcher
Las Palmas (Canarias)

SARDINAS CHEFARDITAS**Ingredientes:**

Sardinas, patatas, huevos, ajos, mejoranda, perejil, yema de huevo, sal y pimiento.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se cuecen las patatas y los huevos. Una vez cocidos se machaca la patata y los huevos se parten en trocitos y se mezcla con la patata. Los dos ajos picados, la mejorana, el perejil, la pimienta y la yema de huevo. Se cogen dos filetes de sardinas y se rellena con la pasta como un bocadillo se pasa por huevo y harina. Después se fríen.

Maria Rico Antúnez
Palma de Mallorca

SOPA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, pimientos, cebollas, especias, orégano, laurel, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas. Hacer un sofrito de tomate, ajos, pimientos, cebollas, especias, orégano, laurel, perejil y sal. Terminado el sofrito añadir agua y colocar las sardinas en el caldo

y dejar hervir unos 10 minutos. Cortar el pan del día anterior en rebanadas para la sopa y echarlo en el caldo hirviendo, tapado y retirar del fuego y hervir.

**Conchita Lihrero G.
Getafe**

SARDINAS LAVADAS

Ingredientes:

Sardinas, picadillo de cebolla, ajo y perejil, pimientos morrones, migas de pan.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se quitan las escamas, se vacían de tripa y espinas y se dejan en forma de abanico, se tiende el picadillo en la parte de dentro y se tapa con una capa de éste, quedando en forma de emparedado. Se colocan en un asador, se rocian con aceite y se meten al horno.

**T. Carmen Ferro
Durana (Alava)**

SARDINAS EN CALDILLO

Ingredientes:

Sardinas, harina, laurel, pimentón, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen y pasan por harina. En el aceite que ha quedado se fríe una hoja de laurel y se añade una cucharadita de harina y una pizca de pimentón, cuando esté dorado se le añade un poco de pimienta y vinagre. Se deja que empiece a hervir y cuando estén a punto se le añaden las sardinas.

**Araceli Martín Montalvo
Valderrábano (Madrid)**

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, laurel y tomate.

Modo de hacerlo:

Se las coloca en una sartén y se les echa por encima cebolla picada y trozos de tomate y hojitas de laurel, un poquito de pimienta, aceite y sal. Después otra vez lo mismo encima y así.

**Antonia Ruival
Sevilla**

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal y gofio.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se salan. Sin quitarle ni cabeza ni espina se envuelven en gofio y se asan. Se acompaña con papas arrugadas y mojo canario.

**Teresa Díaz
Las Palmas**

FILETES DE SARDINA EN CAZOLETA

Ingredientes:

Sardinas, huevos, cebolla, tomate, aceite, harina, perejil, ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Colocar los filetes de sardina sobre una superficie plana y se pone sobre ellas perejil y ajo picado. Se dejan en adobo alrededor de 1 h. Luego se hace una salsa con el tomate y la cebolla, se rebozan las sardinias, se fríen y se colocan sobre la salsa. Se pone a fuego lento durante 5 minutos.

Esperanza Lorenzo
Osorno la Mayor (Palencia)

RAGU

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, dientes de ajo, sal, pimienta, vino tinto.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinias no muy hechas. Se coge el tomate, la cebolla, los dientes de ajo para hacer una especie de pisto con sal y pimienta y un poco de vino tinto. Cuando está todo se le añaden las sardinias que ya tenemos preparadas.

José Fernando Bonilla
Barcelona

SARDINAS AL TESORILLO

Ingredientes:

8 sardinias, patatas, vasito de vino, aceite de oliva, jerez seco, cuatro dientes de ajo, perejil, pimiento, sal, cayena picante.

Modo de hacerlo:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas y se rellena todo el fondo de la cazuela. Se cuece sobre unos 9 ó 10 m. y se escurren. Se parte el ajo en rebanadas y se dora con el aceite. Se limpian bien las sardinias quitándole las escamas y tripas. Luego se vierte el jerez. Se colocan las sardinias y se les echa sal, pimienta machacada y por último perejil, espolvoreándolo, y al horno.

Emilio Manzaneque Dávila
Granada

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Filetes de sardina, ajos, guindilla, laurel, aceite y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Poner en un recipiente las sardinias por lechos ya sazonadas, ir añadiendo los ajos picados, guindillas y laurel, poner aceite crudo y vino blanco hasta llenar el recipiente que más bien será una sartén y poner al fuego hasta que se quede en el aceite.

M. Carmen Alvarez Pérez
Motril (Granada)

FILETES DE SARDINA AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, anchoas, piñones, aceite, pan rallado, laurel, limón.

Modo de hacerlo:

Se hace una pasta con las anchoas, los piñones, el laurel y el limón, echándolo encima de las sardinas. Se colocan en una fuente, se rocían con aceite y pan rallado y se meten en el horno hasta que se doren.

Esperanza Lorenzo
Osorno La Mayor (Palencia)

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, vinagre, jumiento, orégano, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se ponen en un recipiente con todos los ingredientes, dejándolos en escabeche como mínimo 24 h. Se asan y se sirven con cachelos.

Teresa Morán
Gijón

FILETES DE SARDINA CON AJOS**Ingredientes:**

Filetes, ajo, guindilla, vinagre, sal, aceite y vino.

Modo de hacerlo:

Se pone una tartera de barro al fuego con aceite y los ajos cortados. Luego se echa medio vaso de vino y las sardinas untadas con sal y las guindillas. Cuando lleven 5 minutos hirviendo se retiran y se echa vinagre.

Felicidad Rodrigo
Cartuja Baja (Zaragoza)

BUÑUELOS DE BACALAO**Ingredientes:**

Bacalao, harina, mantequilla, huevos, agua y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone en un cazo el agua con la mantequilla al fuego. Cuando cueza se echa de golpe la harina, batiéndola bien, retirada del fuego. Se le añade el bacalao y se pone nuevamente al fuego 6 ó 7 minutos. Se quita de la lumbre, añadir huevos, levadura, se deja reposar 20 minutos y luego se forman bolitas. Se fríen en sartén honda con el aceite no muy caliente.

Carmen Moya Castro
Palma de Mallorca (Baleares)

SARDINAS A LA PLANCHA**Ingredientes:**

Sardinas, ajo, perejil picado, aceite y limón.

Modo de hacerlo:

Se asan las sardinas y se rocían con el picado, el aceite y el limón. Se sirven con patatas fritas.

Maya Muñoz Pizarro
San Vicente (Valencia)

SARDINAS DORADAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Partir las sardinas. Las patatas se cortan tipo paja. Se pone aceite en la sartén y se fríen las sardinas. Se sacan y se fríen las patatas. Juntamos las patatas y las sardinas en la sartén, se añade el huevo y removemos todo hasta dejar una especie de revuelto. Poner luego un poco de pimienta negra.

Vera Anais
Barcelona

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, cebollas, aceite y laurel.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y hacer filetes. En una sartén se sofrien ajos y cebollas, tomates y pimientos y una hojita de laurel. Una vez que está hecho se mezcla y se le echa unas gotitas de vinagre.

Manolita López Norte
Logroño (La Rioja)

BOCADITOS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, dátiles, aceite, harina y huevos.

Modo de hacerlo:

Se forman los filetes y se enrolla cada uno en un dátil deshuesado, se sujetan con un palillo y se reboza en harina y luego en huevo y se fríen.

R. Fina Hernández
Almería

SARDINAS A LA SANTANDERINA

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, ajos, aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se les quita la espina central y las escamas, se pelan y se pasan por aceite crudo. Se envuelven en pan rallado mezclado con perejil y ajos picados. Se colocan en una besuguera con un poco de aceite y se asan al horno.

Carmen Guerra
Durana (Alava)

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, pimienta, sal y cebolla.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro, poner aceite con la cebolla picada, el ajo y la salsa de tomate. Con la salsa de tomate colocar las sardinas en ésta y echar el vino. Echar el pan rallado y perejil por encima.

**María Carpizo
IRUÑA**

SARDINAS CON LAUREL**Ingredientes:**

Cebolla, vinagre, perejil y laurel.

Modo de hacerlo:

En una cacerola se colcan los filetes de sardinas y las hojas de laurel cubiertos de agua. Colocar al fuego y retirar al comenzar a hervir. Se colocan en la fuente y se les echa la cebolla picada, el perejil, el aceite y el vinagre por encima.

**Angelina Mariño
Gijón (Asturias)**

LOMOS DE SARDINA RELLENOS**Ingredientes:**

Filetes de sardina, huevos, patatas, ajo, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se ponen filetes de sardina y se van llenando con la masa y luego se le pone otro filete encima y se cierra bien. Luego se pasan por huevo batido y harina y pan rallado y se frien bien.

**Isabel Bernal
Pinoso (Alicante)**

FILETES DE SARDINA A LA CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, crema de espárragos y huevos.

Modo de hacerlo:

Se rebozan en huevo y harina los filetes de sardina. Se ponen en una cazuela y se cubren con crema de espárragos que se prepara anteriormente. Se pone a fuego lento durante 5 minutos.

**M. Mediulambieto
Lugo**

LOMOS DE SARDINA A LA PLANCHA**Ingredientes:**

Lomos de sardina, zumo de limón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se ponen a la plancha hasta que estén doraditos, al sacarlos se les rocía de zumo de limón y ya están listos para servir.

**Delfina Ronda Monzón
Burgos**

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, limón, pan rallado, ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se dejan abiertas las sardinas sin espinas, se echa sal y limón. Se pasa por aceite crudo y pan rallado, que tenga ajo y perejil picado. Se ponen en una cazuela que tenga el fondo de aceite, y se ponen al horno hasta que se dore el pan.

Dolores Blanco
Sevilla

SARDINAS DIVINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina y pimientos.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se le pone un poco de sal. Se rebozan por harina y se fríen abiertas, que queden bien fritas, y se les pone tiras de pimiento colorado. Se colocan tiras poniendo cuadros y a esos cuadros se les pone un poquito de mahonesa.

Angeles Cañizares
Barcelona

SARDINAS A LAS PAMPANAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, ajos, perejil y vinagre.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro echa aceite, se les quita las espinas y cabeza a las sardinas. Encima del aceite se ponen las pampanas de parra y luego las sardinas con perejil, ajos, sal y pimienta. Así varias veces. Por último se les echa un chorrito de vinagre.

Salvadora García Cortés
Ubeda (Jaén)

BUDIN DE SARDINAS

Ingredientes:

Limón, sal, mahonesa y taza de tomate.

Modo de hacerlo:

En una fuente se disponen los filetes de sardina encima del puré de tomate. Se salan y rocían con el zumo de limón. Se meten al horno que estén completamente cubiertas con la salsa mahonesa. Ponemos a gratinar 10 minutos.

Mila Sánchez Monge Domingo
Valladolid

SARDINAS A LA NAVARRA

Ingredientes:

Sardinas, pimientos rojos asados, huevos, sal, aceite, harina y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitándole lo fundamental. Después se baten dos huevos y se les echa leche y un poco de pimienta molida. Se mete una tira de pimiento en la sardina y se doblan éstos. Se pasan primero por harina y después por el huevo batido. Se fríen en abundante aceite y se sirven.

**M. Villar Orta Hernández
Pamplona**

SARDINAS CALIENTES

Ingredientes:

Sardinas, aceite, harina, ajos, laurel y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. En una sartén se pone aceite y se fríen las sardinas sin rebozar. Una vez frías se ponen en un recipiente hondo. Se fríen 3 ajos, laurel y se añade una cuchara de vinagre y se echa por encima de las sardinas.

**Fefisa de Fco.
Valladolid**

SARDINAS CANARIAS

Ingredientes:

Sardinas, maíz tostado, silandro, ajos, aceite, vinagre y cominos.

Modo de hacerlo:

Se limpian y lavan las sardinas y se espolvorea con maíz tostado. Colocarlas en una cazuela de barro y tostarlas al horno. Se hace un mojo verde así: ajos salintro, cominos, vinagre y aceite. Se mojan en un almirez. Luego se da vuelta con el aceite y vinagre y se le pone a las sardinas asadas como si fuera una salsa.

**M. González
Las Palmas de Gran Canaria**

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, pimientos, cebollas, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza, tripas, espina y se lavan. Se pican los pimientos y cebollas. El tomate se escaldá en agua 2 minutos, se le quita la piel y pepitas y se pican en cuadritos. Mezclando todos los picadillos. Meter en una cazuela aceite, verduras picadas. Encima se pone una tanda de sardinas, después otra de verduras, luego se rocía con ajo y perejil. Dejar cocer 2 horas.

**Teresa Cantón
Sevilla**

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajo, perejil picado, tomates pelados y azúcar.

Modo de hacerlo:

Freír cebolla, ajo picado, añadir el perejil picado y los tomates pelados y picados. Dejar

cocer hasta que quede una salsa. Echar una copa de jerez y poner sal y azúcar. En una fuente poner una capa de salsa de tomate y otra de sardinas, así hasta terminar. Espolvorear con pan rallado y poner al horno durante 15 minutos.

Josefa Morell
Valencia

PUDING DE SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Filetes de sardina, puré de tomate, huevos, aceite, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las sardinas con cebollas, agua, sal y aceite; en una sartén se fríe la cebolla y se deja enfriar. Las claras se montan a punto de nieve y se añaden moviendo de arriba a abajo. Se untá el molde con la mantequilla y se pone en el horno durante media hora, se sirve frío.

Teresa García

SARDINAS AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, perejil, ajo, almejas, pimiento rojo y mejillones.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar la espina. En una cazuela de barro poner cebolla, ajo, perejil y sofreir durante 10 minutos. Agregar las sardinas y echar vino blanco. Pasado otros minutos poner las almejas y mejillones. Poner pimientos rojos a tiras para adornar.

Soledad Rubí
Granada

SARDINAS EN OLLA A PRESIÓN

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, aceite, agua, laurel, tomates, ajo, cebolla, pimiento rojo.

Modo de hacerlo:

Se limpian, lavan y salan las sardinas. Luego se colocan en camadas, primero las sardinas y después los tomates, cebollas, ajos y laurel. Se hace una salsa con todos los líquidos y el pimiento. Se tapa la olla y se calcula el tiempo y se desmoldan.

Carmen Otero
Gandía (Valencia)

SARDINAS RELLENAS EN CAZUELA

Ingredientes:

2 docenas de sardinas, bonito, pan rallado, salsa de tomate, huevos, vinagre, vino blanco, perejil picado, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar las espinas y salarlas. Con el bonito en migas formar una pasta con la que se rellenan las sardinas y cerrar con un palillo. Colocarlas en una cazuela amplia, rociar con aceite, vinagre, vino blanco y salsa de tomate, sazonar con sal, espolvorear con perejil picado y dejar cocer a fuego lento.

Rosa M. Cedeira García
Pontevedra

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, mejillones, perejil muy picado, ajo, sal y un limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar y quitar la raspa. Hacer una mezcla con mejillones, perejil muy picado, ajo, sal y un limón exprimido. Rellenar la sardina y se une al borde con un trozo de palillo, untar mantequilla por encima y meter al horno lento durante 20 minutos.

Luisa Antonia Fernández
Ciudad Real

SOPA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vino blanco, zanahoria, apio, cebolla, dientes de ajo, guindilla roja, salsa, perejil, pimienta, agua.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas. Agregar la guindilla, salsa de tomate, vino, se deja que se evapore, poner las sardinias en la cazuela. Se vierte un litro de agua hirviendo, se echa sal y pimienta, se tapa y se cuece durante media hora.

Manolita Zamora Rojas
Colonia de Paz (Córdoba)

SARDINAS SIN OLORES

Ingredientes:

Sardinas, limón, sal y papel de aluminio.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, salar y colocar en papel de aluminio. Echar un chorrín de zumo de limón. Envolver y meter al horno durante unos 10 minutos.

Bibiana González García
Asturias

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

1 Kg. de sardinas, aceite, harina y ajos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y pasar por harina. Freír en aceite caliente y con la grasa que se quede se deja asentar la harina y en el aceite limpio de ellas se fríen unos ajos y se machacan en el mortero con un poco de vinagre, echar todo en grasa y ya está.

Clemen Esgueva
Ávila

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, queso, harina y huevos.

Modo de hacerlo:

Las sardinas, una vez limpias y sin la espina, se colocan de dos en dos formando un bocadillo en una lonchita de queso en medio. Rebozar en harina y huevo y se fríen.

Trini Mateos
Barcelona

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, dientes de ajo, vinagre, pimentón, agua, oregano, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y poner sal. Rebozar en harina y freír, después se ponen en una cazuela de barro. En la misma sartén en que se han frito las sardinas se echa el pimentón, ajos, vinagre y agua, orégano, sal y con esta salsa cubrir las sardinas.

M. Trinidad Nieto Pérez
Badajoz

SARDINAS CON LIMON**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, sal, pimienta blanca, laurel, romero, limones y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Escamar las sardinas, vaciarlas en una fuente resistente al calor untada de aceite, salarlas, espolvorearlas con picadillo de laurel, romero, zumo de limón, vino blanco. Meterlo al horno a fuego moderado 20 minutos.

Julia Herrález
Burgos

SARDINAS CON LIMON A LA PARRILLA**Ingredientes:**

Sardinas grandes, sal, pimienta molida, zumo de 2 limones y semillas.

Modo de hacerlo:

Dar 3 cortes por un lado del pescado. Calentar el grill y poner pimienta por dentro. Regar con el limón. Poner en la rejilla del grill las sardinas con los cortes hacia arriba y espolvorear con la alcaravea. Dar la vuelta y están para comerlas.

Maribel Hijano
Málaga

SARDINAS AL TOMATE**Ingredientes:**

1 Kg. de sardinas, aceite, harina, tomate frito y perejil.

Modo de hacerlo:

Quitarles la cabeza y freir en mucho aceite. Rebozarlas con harina y colocarlas en una fuente boca abajo y por encima tomate frito. Picar unas hojas de perejil por encima y echar vino blanco.

Luisa Antonia Fernández
Ciudad Real

SARDINAS EN ADOBE

Ingredientes:

Sardinas, ajo picado, vinagre, sal, oregano, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar la espina central. Abrirlas y poner en un recipiente. Y poner ajo picado, vinagre, sal, espolvorear con orégano. Dejar un par de horas y luego con aceite rebozar con harina y huevo y las sardinas quedan listas.

Vicenta García
Alicante

SARDINAS A LA RAMONA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, tomate, ajo, perejil, zumo de limón.

Modo de hacerlo:

En una cazuela echar un chorreón de aceite. Echar cebolla a rodajas finas, tomate, sazonar y picar ajo y perejil, zumo de un limón. Poner a fuego lento tapada la cazuela con 8-10 minutos.

Ramona Castro Gómez
Sevilla

SARDINAS EN ENSALADA

Ingredientes:

Sardinas de asar, cebolla, perejil, limones, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se cortan a trocitos, se añade la cebolla, perejil, sal, un poco de aceite crudo, el zumo de los limones, se cuece y se deja reposar hasta el día siguiente moviéndolas de vez en cuando. Se sirven frías.

Carmen Carvajal Moreno
Madrid

SARDINAS CON ESPINACA PROVENZALA

Ingredientes:

Sardinas, huevos, pan rallado, aceite, espinacas y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las espinacas y se pican, se rehogan, se añade agua y los ajos rallados. Bien tapado, se tiene a fuego lento 10 minutos. La sal se añade unos minutos antes de retirarlo. Se limpian y se abren rebozándolas en huevo y pan rallado y se fríen. Se sirven las sardinas colocadas sobre las espinacas.

Paqui Ulluoá Gutiérrez
Mancha Real (Jaén)

SARDINAS RELLENAS DE JAMÓN

Ingredientes:

Sardinas, jamón, cebolla y salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y la espina abriéndolas y se lavan, se rellenan con jamón muy picado y cebolla frita se colocan en una fuente de barro y se les pone una salsa de tomate y se meten al horno.

Amelia Alvarez
Mieres (Asturias)

ENSALADA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, pimientos verdes, vinagre, cebolla, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitar cabeza, la raspa, se frien. Cortar los tomates a trocitos, el pimiento y la cebolla. Se sazonan con sal, aceite y vinagre. Se agregan a las sardinas ya hechas tiras y se sirven.

Antonia Alvarez
Andrijar (Jaén)

FILETES DE SARDINA AL VINO**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, vino blanco seco, limón, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone el vino en una cazuela al fuego y se van colocando las sardinas limpias y saladas. Se cuecen, se saca 2 filetes de cada una y se colocan en una bandeja. En el mortero se machacan los ajos y el perejil, se le va echando el aceite poco a poco y por último el zumo de limón se cubren las sardinas con esta salsa y se sirven después de transcurrir unas horas.

Luisa M. González Alonso
Alagón (Zaragoza)

SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, huevos, perejil y pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la raspa. Se trocean según el tamaño de las sardinas. Se frien, cuando estén doradas se batén los huevos, el perejil y un poco de pimienta y se juntan con las sardinas para hacer tortillas.

Angeles Fenollar
Fuente de la Higuera (Valencia)

SARDINAS EN TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, cebollas, ajos, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se fríe la cebolla picada con el ajo y el perejil, se añade después una cucharadita de harina, el vaso de vino y lo sazonas de sal. Las sardinas, una vez limpias de tripas, se van colocando

en una fuente; las pones en capas, una de salsa y otra de sardinas y al terminar la salsa de tomate, luego espolvorear con el pan rallado por encima y las metes al horno, una vez cocidas las sacas.

Emilia Olmedo
Madrid

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, cerveza, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Coger las sardinas y se les quita la cabeza, la espina y las tripas. Se hacen las sardinas en filetes, se prepara una pasta en un plato con un chorro de cerveza, harina y sal. Rebozar los filetes.

Antonia García de Gallifa
Barcelona

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, ajo, perejil, sal, pan rallado y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitar las raspas y se pican. Aparte se batén 4 huevos, añadiendo 2 dientes de ajo picado, perejil y un poco de sal. Se juntan en una mezcla y se amasan con pan rallado. Despues se forman bolas entrelargas y se frien. Luego se les da un hervor en tomate frito triturado y, si es del tiempo, se le echa un poco de azúcar.

Magdalena Garrido
Madrid

SARDINAS RELLENAS DE ATUN

Ingredientes:

Sardinas, atún, aceite, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas, quitar las tripas y la espina central. Rellenar de atún, se rebozan en harina y despues en huevo batido y se fríen.

Blanca Torréns Llorente
Valladolid

SARDINAS SALADAS

Ingredientes:

Sardinas saladas, pimiento rojo y aceite.

Modo de hacerlo:

A las sardinas se les quita la cabeza, luego se coge el pimiento y se limpia quitándole la semilla. Pon a calentar en una sartén un poco de aceite. Se colocan las sardinas dentro de los pimientos, se echa a la sartén, freír muy despacio y dando vueltas, cuando el pimiento esté bien frito se saca y se coloca en una fuente.

M. Solar Bosch
Carlet (Valencia)

SARDINAS EN CALDILLO

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite, laurel, pimentón, agua pimienta negra y vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, pasar por harina, freírlas saladas. En el aceite que ha quedado, freír hoja de laurel y añadir 1 cucharada de harina y pimentón, cuando está dorado añadir 1 vaso de agua y pimienta negra. Dejar hervir y añadir las sardinas para dar hervor en la salsa. Servir caliente.

Araceli Martín Montalvo
Madrid

EMPANADA GALLEGA DE FILETES SARDINA

Ingredientes:

Filetes de sardina, cebollas, pimientos, 650 g. de harina, leche, vino blanco, el aceite de freír las cebollas, huevo y sardinas.

Modo de hacerlo:

Se amasa el vino, leche, aceite, sal, huevo, harina, hasta que la masa esté suelta, se divide en dos, se estira y se pone en el horno, encima el sofrito de la cebolla, encima los filetes de sardina, pimiento en tiras, se tapa todo con la otra parte de la masa también estirada, se pone al horno, 15 minutos fuerte, 45 minutos al mínimo.

Amelia Fernández
Palencia

SARDINAS A LA HOSENTINAS

Ingredientes:

Espinacas, leche, sardinas, pan rallado y aceite.

Modo de hacerlo:

Blanquear las espinacas, extenderlas en el fondo de la fuente, mojarlas con leche, se limpian las sardinas, se colocan sobre las espinacas, espolvorearse con pan rallado, rociar con aceite, cocer al horno hasta que estén a punto.

Antonia Ruivol
Sevilla

SARDINAS RELLENAS DE TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, huevos, harina.

Modo de hacerlo:

Se lavan bien, quitando las escamas y se pone una encima de otra rellenas de tomate espeso. Se las unta a las dos de harina y huevo y se las reboza en aceite muy caliente y están riquísimas.

Lorenzo Camino
Valladolid

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, sal, harina, tomillo, laurel, ajo, pimienta y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas, bien limpias y secas, se echa sal y se pasan por harina, se fríen. Añada tomillo, laurel, ajo y vuelva a freírlo todo; traslade las sardinas a un recipiente hondo. Deje hervir en la sartén la pimienta, sal, vinagre, y por último vierta esto sobre las sardinas.

Lola Sáez
Valencia

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, vino blanco, pan rallado, perejil, zumo de limón, mantequilla, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se salan. En una besuguera se pone aceite, se colocan las sardinas crudas. Se rocían con el vino blanco y el zumo de limón. Se espolvorea con el perejil y el pan rallado. Se le pone la mantequilla en trocitos por encima y se meten al horno mediano durante 25 minutos rociándolos con el jugo.

M. Asun González Navas
Vitoria

SARDINAS AL BLAQUILLO**Ingredientes:**

Sardinas, cebollas, laurel, aceite, sal, vinagre y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela se pone aceite, una capa de cebolla cortada en rodajas, las sardinas previamente lavadas, otra capa de cebolla, 2 partes de agua por 1 de vinagre, laurel, sal, pimienta, se pone a cocer con fuego suave.

Angeles Montoro
Valencia

SARDINAS A LA PLANCHA**Ingredientes:**

Sardinas, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian y salan las sardinas, se pone una plancha al fuego y cuando está caliente se colocan en ella las sardinas. Se prepara un buen picado de ajo y perejil y se les echa por encima.

Visitación Rojo
Oviedo

FILETES DE SARDINA AL JEREZ**Ingredientes:**

Filetes de sardina, aceite de oliva, pimienta blanca, laurel, romero, limón y vino fino.

Modo de hacerlo:

Poner las sardinas en una cazuela de barro untada de aceite. Salar y espolvorear con la pimienta. Añadir el laurel, romero y zumo de limón. Echar el resto del aceite. Meter al horno. Añadir el vino de Jerez.

Antonia Aparicio Parra
Cádiz

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

Sardinas, ajos, limones, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitándolas la piel, la espina y la cabeza. Se pone a fuego lento una cazuela de barro con aceite y los ajos picados. Se salan las sardinas y al empezar a dorarse los ajos se echan las sardinas y se tienen 10 minutos dándolas vueltas constantemente, al estar rehogadas se les rocía con el zumo de limón, se tapan 5 minutos.

Inmaculada Bautista
Salamanca

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, leche, harina, aceite, sal, pimienta, perejil y limón.

Modo de hacerlo:

Corta la cabeza y la cola de la sardina, quitar la espina. Prepara la pasta de freír, se desliza la harina en los huevos batidos y 2 cucharadas de aceite, sal, y leche. Sumergir la sardina en la masa y freírla en aceite.

Josefa López
Sevilla

SARDINAS CON ALCAPARRAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, cebolla, harina, vino blanco, hierbas finas aromáticas, pimienta, alcacarras y perejil.

Modo de hacerlo:

Limpias las sardinas, sin espinas ni cabezas. En cazuela sofreír una cebolla, harina, vino, agua, sal, un ramillete de hierbas y un polvillo de pimienta. Dejarlo cocer y pasarlo por batidora y echarlo a la cazuela. Añadir un puñado de alcacarras y perejil picado.

Lourdes Monedero García
Valencia

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, laurel, vinagre, agua, pimienta, harina, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas quitándoles cabeza, tripas y espina, se lavan, secan, y salan. Se cierran y se pasan por harina. Se fríen en aceite. En una sartén se ponen unas cucharadas de aceite de las sardinas y se fríen las hojas de laurel, la pimienta, el ajo una vez dorados se añade el vinagre y agua, se pone al fuego 5 minutos y se vierte sobre las sardinas.

Ana M. Lafuente
Almazán (Soria)

PAN DE PATATAS Y SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, pan, patatas, puré, mahonesa, sal, tomate, limón.

Modo de hacerlo:

Prepara el puré. Dejarlo enfriar, mezclar con las sardinas, trituradas, zumo de limón, 3 cucharadas de mahonesa, tomate rallado. Viértalo en un molde rectangular humedecido con agua. Presionarlo con el dorso de una cuchara para desmoldarlo más fácilmente. Sirvalo con el resto de la mahonesa.

M. Soledad Martín Ramos
Vitoria

SARDINAS AL CHAMPAÑ

Ingredientes:

Sardinas, patatas, mantequilla, zanahoria, champán, harina, sal y 2 yemas.

Modo de hacerlo:

Con las patatas se hace un puré espeso. Las sardinas limpias y sin espinas se ponen en una perola con mantequilla, se le añade el champán, se ponen a hervir durante 2 minutos. Se pasan a la fuente donde teníamos el puré. El caldo se pone a cocer y se hace una masa con él y con la mantequilla, harina, dando vueltas, cuando ha hervido se adorna con zanahorias.

Blanca Riezu
Navarra

SARDINAS A LA CONTINENTAL

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, huevo duro, pimiento, migas de pan, tomate, harina, leche y langostinos.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, sin espinas. Se hace una masa con mantequilla, huevo duro, pimiento, migas de pan mojada en leche. Con esto se rellenan las sardinas. Se hace una salsa en la sartén con mantequilla, tomate, harina y leche, se añaden los langostinos pelados y cortados. En una fuente que resista al fuego se coloca una capa de sardina y otra de salsa. Al horno.

M. Berenguer
Albacete

SARDINAS CON HUEVOS Y BECHAMEL

Ingredientes:

Sardinas, 6 huevos duros, pimiento rojo, aceite, leche y harina.

Modo de hacerlo:

Se parten los huevos duros por la mitad, se les saca las yemas que se mezclan con un tenedor, con las sardinas y el pimiento rojo. Se rellenan los huevos con la mezcla de las sardinas, las yemas y el pimiento. Se hace la bechamel y se echa por encima de los huevos.

Inmaculada Blanco
Zaragoza

LOMOS DE SARDINA EN PALILLO

Ingredientes:

Lomos, cebolla, tomates, dientes de ajo, perejil, pimiento, vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar los lomos con sal, y enrollar y sujetar con un palillo. Colocar en una cazuela. Pasar la cebolla, pimiento, ajo, luego el tomate cortado en trozos, vino blanco, perejil. Sazonar con sal. Pasar el pasador y verter la salsa por encima de los lomos enrollados. Tapar y cocer a fuego suave.

Laura Argüelles González
Asturias

SARDINAS ORIGINALES

Ingredientes:

Sardinas, ajo, pan rallado, limón, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Una vez limpia las sardinas se les quita la cabeza, la tripa y la espina, se dejan escurrir abiertas, se sazonan con sal y zumo de limón, se pasan por aceite y pan rallado y se colocan en una besuguera untada de aceite. Se les echa perejil y aceite y se meten al horno hasta que el pan molido esté tostado. Se sirven calientes.

Araceli Iglesias
La Coruña

ENCEBOLLADO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomates, cominos, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se frien, del mismo aceite se aparta un poco y se frie la cebolla, los tomates, una cucharadita de harina y cominos. En esta salsa se echa un poco de agua y se incorporan las sardinas, se dejan hervir.

Dolores García Cano
Madrid

SARDINAS TRECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, 2 dientes de ajo, pan rallado, 2 huevos, perejil, vino blanco, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se frie la cebolla, los ajos, cuando esté dorado se le echa el pan rallado y los huevos batidos, se mueve para que cuaje y se rellenan las sardinas, después de haber quitado la espina central se cierran y se rebozan en harina y se frien. Después se ponen en una cazuela y se le echa vino blanco, aceite y se ponen al horno 15 minutos.

Josefina González
Bilbao

ENSALADA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, mayonesa, pimiento morrón, aceitunas y escarola.

Modo de hacerlo:

Freír los filetes de sardina y dejar enfriar. En una ensaladera echar las aceitunas, escarola picada, pimiento picado, mayonesa y las sardinas.

Manoli Nombela
Toledo

ZALAMANDRONA**Ingredientes:**

Sardinas, calabaza blanca, pimientos, tomates, sal, cebolla, patatas, hierbabuena, comino, clavo, ajo, aceite, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace un sofrito con 2 de los pimientos, el tomate y la cebolla, luego en una cacerola se mezcla esto con la calabaza, patatas troceadas y se añaden los ajos, comino, y el clavo machacados y se deja cocer, a media cocción se incorporan las sardinas y los dos pimientos asados y cortados en tiras.

Araceli Delgado Estévez
Granada

SARDINAS AL MELON**Ingredientes:**

Sardinas, melón y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas sin cabeza, etc. Se cortan a lo largo. Se corta el melón en forma de taquitos no muy anchos y se bañan durante 10 minutos en zumo de limón. En cada trocito de melón envolvemos la sardina, las puntas de la misma se unen al melón con un palillo y se frien.

Pura Sánchez
Murcia

SARDINAS DIVERTIDAS**Ingredientes:**

Sardinas, quesitos, pimiento morrón, cebollitas y vinagre.

Modo de hacerlo:

Después de limpias se les quita la raspa, quedando abiertas las sardinas, se les pone un quesito partido en dos mitades, se cierra la sardina. Se empanan y se frien. Después se les pone un palillo que tenga pinchado un pimiento, cebollita, pimiento.

Dolores Sanz
Madrid

SARDINAS CON PIMIENTOS ROJOS**Ingredientes:**

500 gr. de filetes de sardina, 2 pimientos rojos, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Freír las sardinas con harina, poner en una fuente y poner los pimientos asados hechos a tiras por encima de una poca de sal y aceite.

Marisa Tremps
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinhas, anchoas, jamón serrano, mostaza en polvo, alcaparras, aceite, harina, limón, pimienta, perejil y tomillo.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y abrir las sardinhas quitando espina. Lavarlas. Picar las anchoas con el perejil y el jamón. Añadir la mostaza, pimienta molida, tomillo y las alcaparras. Mezclarlo todo bien con aceite. Poner un poco de este relleno en el interior de cada sardina. Cerrar bien. Pasarlas por harina y por huevo batido. Freír las sardinhas por los dos lados. Servir en una fuente.

Angeles Cortines Begines
Sevilla

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinhas, cebolla, limón, perejil, pimienta, pan rallado, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinhas y se colocan en una fuente de horno con la cebolla en rodajas. Se hacen unas hendiduras para colocar entre medias rodajas de limón. Despues se espolvorea el pescado con pan rallado, sal, pimienta, aceite, se asa en el horno.

Margarita Galindo
Segovia

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinhas, tomate, pimentón, cebolla, vinagre, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En un plato se deshace una cucharada de pimentón con 4 de vinagre. Extender sobre las sardinhas. Freír la cebolla picada. Añadir el tomate limpio y partido en trozos, sazonar y agregar a las sardinhas. Rociar todo ello con un poco de aceite y poner la cazuela al fuego. Luego meter al horno hasta que la salsa esté bien pasada.

M. Angeles Gutiérrez Larrauri
Vizcaya

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinhas, tomate, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En el aceite caliente se hace una salsa con cebolla, ajo, perejil y tomate. Se añade harina, se rehogá y se añade jerez y sal. En una cazuela se pone respectivamente una capa de sardina y otra de salsa, etc. Se espolvorea con pan rallado y se mete al horno.

Carmen Villanueva
Zaragoza

SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes:

Sardinas, laurel, pimienta, aceite, vino, sal, ajo y tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas en una cazuela de barro, se depositan limpias, con un poco de aceite, se le pica las hojas de laurel y los ajos. Se espolvorean con sal y pimienta, se les pone el tomate encima de las sardinas cortado a dados, se les rocía de vino y se les pone al fuego lento.

Araceli Puerta
Granada

SARDINAS AL QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso, huevo, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se quita la cabeza, la raspa y se abren luego. Se coge una sardina y se le pone una cortada de queso, se tapa con otra sardina y con mucho cuidado se pasa por el huevo batido y por la harina, por último se fríen.

Maria González
Valencia

TUMBET DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, harina, patatas, pimientos rojos, berenjenas, laurel, ajos y tomate de bote.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas sin cabeza. Se sazonan con sal y se fríen las patatas a rodajas, los pimientos a dados y las berenjenas a rodajas, todo por separado y se va colocando en la cazuela. Se fríen las sardinas, colocándolas en la cazuela. Se hace aparte la salsa de tomate, se le añaden los ajos fritos y laurel, con sal y pimienta.

Esperanza Fuster
Palma de Mallorca (Baleares)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se quita la cabeza y la raspa, se abren y luego se pone un poquito de tomate en cada una. Luego se enrollan y se colocan en una bandeja, se pone una bolita de mantequilla y se mete al horno.

Maria González
Valencia

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, perejil, orégano, sal y laurel.

SARDINAS CON CACHELOS

Ingredientes:

Sardinas, patatas y sal.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas con la piel y cuando ya están cocidas, se ponen las sardinas que den un hervor y se retiran. Las sardinas tienen que estar lavadas y con la espina y un poco de sal.

**Leonor Gómez
Salamanca**

SARDINAS BLANCA

Ingredientes:

Sardinas, sal, vinagre, aceite de oliva, ajos, pimienta molida y cebolla.

Modo de hacerlo:

Después de limpia se ponen con sal, dos tazas de aceite, dos de vinagre, seis ajos, un poco de pimienta molida y una cebolla. Dejar cocer hasta que merme a la mitad. A los 8 días se empiezan a comer.

**Blanca Labiano
Pamplona**

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, pasas de corinto, piñones, perejil, anchoas, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se prepara un relleno en una sartén con aceite, pan rallado, pasas, piñones, perejil, un par de filetes de anchoa, sal y pimienta, se mezcla todo y se pone sobre cada sardina abierta. Se enrolla sujetándola con 2 palillos. Se colocan en una bandeja untada con aceite, echad por encima pan rallado, un chorrito de aceite y se mete al horno durante media hora.

**Isabel Fernández
Zamora**

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, sal, harina y ajos.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se quita la cabeza y tripas, se les echa sal. Se untan con harina y se fríen; a medio freír se les echa ajos picados y chorro de vinagre. Se dejan un poco en el fuego y ya están hechas.

**Eugenia Heras
Zaragoza**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, 2 huevos duros, 6 aceitunas, tomates, lechuga, sal, pimienta, aceite, pan rallado y harina.

Modo de hacerlo:

Limpiar. Freír las sardinas, echaremos encima un vasito de aceite y otro de vinagre, sal, pimentón, ajos, laurel, orégano, perejil. Bien tapado, se deja cocer 15 minutos.

Concepción Navarro
Valencia

SARDINAS ASADAS A LA VIZCAINA**Ingredientes:**

Sardinas y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal, envolverlas en sendas hojas de parra y asarlas a la brasa sin otro condimento, puesto que la hoja de parra permitirá asarla sin que pierda grasa.

Rafael Bueno Moya
Córdoba

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, pan rallado, limón y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se quita la espina y se dejan abiertas en forma de abanico, se echa sal si no la tienen y unas gotas de limón. Se untan de aceite, se espolvorea de perejil, se rocían de aceite y limón, se meten en el horno hasta que el pan esté dorado.

Dolores González Rodilla
Salamanca

SARDINAS CON LECHE**Ingredientes:**

Sardinas, piñones, queso, patatas, sal y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitándoles la espina. Por dentro en el lomo se pone una fila de piñones de arriba a abajo y una tira de queso, se cierran y se reservan. En una fuente para horno se pone una cama de patatas cortadas finas, se sazonan con sal, se cubren con leche y mantequilla, al horno 20 minutos. Después se sacan y se espolvorean con queso y se meten otros 15 minutos.

Amparo Hernández
Madrid

SARDINAS A LA MORUNA**Ingredientes:**

1 kg. de sardinas en filetes, tomate, pimientos verdes y cebolla.

Modo de hacerlo:

Hacer un pisto con el tomate, pimiento y la cebolla y poner encima las sardinas. Dejar que dé un hervor. Adornar con orégano.

Felisa Cao Hernán
Valdemoro (Madrid)

Modo de hacerlo:

Se cogen las sardinas y se las abre; después se limpian quitándoles las espinas. Por separado se prepara un picadillo con los huevos duros, el pan rallado, aceitunas, sal y pimienta. Se llenan las sardinas con esta mezcla, se harinan y frien una a una cogiéndolas por la cola para que no se deformen. Se colocan en una fuente y se sirven con los tomates partidos y lechuga.

Teresa Luque Cebellos
Madrid

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, laurel, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríen y se colocan en una cazuela. En ese aceite se fríen los ajos y se echa el vinagre, se deja hervir y se retira, dejar enfriar. Se une a las sardinas procurando que queden bien cubiertos.

Leonor Gómez
Salamanca

SARDINAS EN SALSA VERDE**Ingredientes:**

Sardinas, perejil, ajos, 5 clavos de comer, pimienta negra, leche, harina y laurel.

Modo de hacerlo:

Se le quitan las cabezas y las tripas. Se hace en una sartén una salsa verde con perejil, ajos, clavo y pimienta, todo machacado. Le añadimos un cuarto de leche, harina y una hoja de laurel. Cuando todo empiece a hervir le añadimos las sardinas. Se dejan cocer 5 minutos y se sirven.

Carmelina García
Barcelona

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, pepinillos, aceitunas y tomate.

Modo de hacerlo:

Se colocan en la parrilla. Cuando estén asadas se les quita la piel. Se colocan en una fuente con lechuga, aceitunas deshuesadas y al tiempo de servirlas se bañan con el tomate.

Leonor Gómez
Salamanca

LOMOS DE SARDINA CON PATATAS**Ingredientes:**

1 kg. de patatas, 1 docena de lomos, tomate, cebolla, limón, perejil, sal y aceite para freír.

Modo de hacerlo:

Freír las patatas redondas, finas y un poco grandes. Hacer la salsa con cebolla y tomate.

Colocar en una cazuela de barro, el fondo de patatas y encima la salsa de tomate y cebolla. Adobar los lomos y rociar con limón y meter al horno.

M. Angeles Aragó
Asturias

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, salsa bechamel, carne picada, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se lava y se quita la espina. Sazonada de sal se coloca sobre cada sardina una cucharada de bechamel. Previamente rehogado en la sartén se cubre con otra sardina y se atan con un hilo, si no se unen bien se rebozan en harina y huevo y se fríen. Si se les ha puesto el hilo se les quita con cuidado al terminar de freírlas.

M. Paz Villafranca Manzaneque
Ciudad Real

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Huevo duro, perejil, sardinas, canela, pan rallado, huevo batido y aceitunas verdes.

Modo de hacerlo:

Después de limpia las sardinas se les quita la cabeza y las espinas; con los ingredientes citados se hace una masa con la que se rellenan las sardinas y se unen por las dos mitades. Se pasan por harina y huevo batido y un poco de vino blanco. Se frié en aceite.

Ama M. Ortiz Vola de Vite
Madrid

FILETES DE SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar con sal. Rebozar en harina y luego en huevo, freír en aceite. Colocar en la fuente donde vayan a servirse.

Antonia Cruz Cabrera
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, limón, aceite, vino blanco, sal y bacon.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se quita la espina, escamas, cabeza. Se le echan sal, se ponen en una fuente al horno, se pican los ajos, perejil, tocino en taquitos, un poco de aceite, se meten al horno unos

15 minutos, se sacan y se echa limón y un poco de vino blanco y se deja 10 minutos. Se sirve con puré de patatas

**Josefina Fernández
Vizcaya**

TUMBET DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, berenjenas, calabacines, pimientos, tomates, ajos, aceite, sal y pimienta negra.

Modo de hacerlo:

Se cortan la patatas a rodajas y se vanriendo, seguido de la misma operación con las berenjenas y calabacín, una vez frito se coloca en una fuente de barro y por capas. Se frien las sardinas y se colocan encima. Con los pimientos fritos a trozos se fríen los ajos y cuando esté casi a punto se le añade el tomate, haciendo una salsa, y una vez lista se echa encima.

**Margarita Quetglás
Palma de Mallorca (Baleares)**

SARDINAS CON CALABACIN

Ingredientes:

Sardinas, sal, calabacín, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Limpiar de escamas y espina central, sazonarlas con sal y entre sardina y sardina meter rodajas de calabacín de medio centímetro, alborear con harina y huevo y freír.

**Gemma Mallagaray
Durango (Vizcaya)**

SARDINAS CON BACON

Ingredientes:

Sardinas y bacon.

Modo de hacerlo:

Se limpian las tripas sin quitar las escamas, se rellenan con el bacon. Se pone una parrilla con mucha sal y se ponen las sardinas hasta que se vean doradas.

**Amparo Campos
Valencia**

SARDINAS A LA FRANCESIA

Ingredientes:

3/4 kg. de filetes de sardina, pan rallado, mantequilla, aceite, limón, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Mezclar la mantequilla con el perejil picado y zumo de limón. Envolver en papel de aluminio dando forma de salchichón. Dejar en el refrigerador. Pasar los filetes por aceite y rebozar con pan rallado. Verter un chorro de aceite en una fuente de horno y colocar las sardinas. Dejar a horno moderado.

**Mercedes Grandos López
Sevilla**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, atún, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Se abren y se quitan las espinas y se hace un picadillo de atún y huevos duros, todo muy fino. Se llenan las sardinillas, se lian en forma de croquetas en una cacerola con un poquito de aceite y se hace a fuego lento.

Juanita Mayordomo Egea
Murcia

SARDINAS AROMATICAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, tomillo, perejil, orégano, coñac o ron.

Modo de hacerlo:

Asar las sardinillas. Coged una fuente ancha, con el fondo cubierto de sal, sobre la sal se coloca un lecho de hierbas que os agraden. Colocar el pescado encima de las hierbas y cubrirlo con una buena dosis de coñac o ron, prenderle fuego y cuando se apague apartar las hierbas.

Isabel Fernández
Zamora

BOCADILLO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento verde, jamón serrano, cebolla, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Coger 2 sardinillas sin raspas. Poner una en otra como en bocadillo y entre medias poner pimiento verde, jamón serrano y cebolla, después rellenarlas. Se pasa por harina y huevo. Se fríen.

Juan de Dios Marín Sebastián
Navarra

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, ajos, vinagre, pimentón, agua, orégano y harina.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se pone sal, se rebozan en harina y se fríen. Después se pone en una cazuela y en la misma sartén se fríe el pimentón, ajos, vinagre, agua, orégano y sal, mezcla todo junto. Dejar varios días para que tome el gusto.

María Saiz García
Alicante

SARDINAS AL HORNO RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, espinacas, mantequilla, pan rallado, aceite, mantequilla en trocitos, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las espinacas. Se pican y se ponen en una sartén y se rehogan con mantequilla. Se preparan las sardinas y se colocan en una mesa. Se salan y en el centro de cada sardina se pone un poco de espinaca, se enrolla y se meten al horno con 4 cucharadas soperas de aceite. Se espolvorea con pan rallado y se pone la mantequilla en trocitos. Se mete al horno durante 30 minutos.

Teresa López
Madrid

TORTILLA DE SARDINAS HABANERAS**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, aceite, perejil y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner aceite en una sartén y echar la cebolla, perejil bien picado, dorarlo un poquito. Aparte aplastar las sardinas con un tenedor y se les incorpora a la cebolla y el perejil. Se le pone una pizca de pimienta y se le añade a los huevos batidos como para tortilla.

Manola de los Prados
Madrid

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, sal, pimienta, orégano, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y vaciarlas. Poner en una cazuela y echar una cucharada de aceite. Colocar en una olla las sardinas, sazonar con sal, orégano, ajo, perejil, tomate pelado y cortado en ruedas con aceite. Cocer al horno 15 minutos. Servir en la misma cazuela.

Manola de los Prados
Madrid

SARDINAS LAÑADAS**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, ajo, perejil, pimientos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se quitan las escamas y se vacían. Se ponen en forma de abanico, se pone un poco de picadillo en el centro y se tapa con la otra capa quedando en forma de emparedado. Se colocan en un asador, se rocían con buen aceite de oliva y se asan al horno.

Carmen Prieto
Valencia

SARDINAS A LA BANDEU ESPAÑOLA**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, pan frito y cáscara de un limón.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y la espina. Colocarla en una fuente untada de mantequilla. Se rocía con

tomate triturado y se le pone por el medio, en hilera un casco de limón con la cáscara hacia arriba y por el filo de la fuente unos trocitos de pan frito.

Margara Pedregal
Sevilla

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, sal, vino blanco y aceite.

Modo de hacerlo:

Se ponen en la cazuela, cubrir con ajos y perejil y se mete al horno. Cuando están doraditas se sacan. Se les añade limón.

Natalia Iborra
Valencia

SARDINAS PERDICES

Ingredientes:

Sardinas, salsa de tomate, pan rallado, harina, agua, bicarbonato y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian y escaman las sardinas quitándoles la cabeza y espina. Se hace una salsa de tomate. Se rellenan las sardinas con esa masa y se cierran. Se prepara una pasta espesa con harina, agua, bicarbonato y sal. Las sardinas se pasan por harina y después por esta pasta. Se frien en aceite caliente y a comer.

Asunción Martínez
Zamora

BUÑUELOS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, mantequilla, agua, sal, levadura, huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar las escamas, cabeza y tripas. Salar. Dar un hervor. Desmenuzarlas, se pone agua a hervir y se echa harina sin dejar de mover. Retirar del fuego y añadir mantequilla y levadura. Poner al fuego y darle vueltas. Separar de nuevo y añadir un huevo para que se incorpore a la masa, se añaden las sardinas y se dejan reposar media hora. Freírlas en abundante aceite.

M. Jesús Estebeñez Cubero
Vizcaya

REUTE DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, perejil, ajo, orégano, pan rallado, pimentón y sal.

Modo de hacerlo:

Se quita la espina y se cubre con un picadillo compuesto de los siguientes productos: ajo, cebolla, perejil, orégano, pan rallado, pimiento rojo y sal. Rociarlos con aceite y asar en el horno.

Mayte Tudanea
Madrid

SARDINAS EN SALSA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pimentón, vinagre, laurel y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien las sardinas. Poner a cocer con los ingredientes. Cocer unos minutos y ya está.

M. Carmen Sánchez Torres
Valencia

SARDINAS CON ALMENDRAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pasas, almendras, migas de pan, especias, hojas de laurel, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Cortar las cabezas y la cola. Sacar las tripas y la espina y recorte de los bordes. Ponga migas de pan en remojo con aceite. Añada las pasas remojadas en agua y almendras picadas. Mezclar todo formando una masa, sazonándola con sal y pimienta. Ponga una cucharada de masa en cada sardina y enróllelas. Colocar las sardinas en una fuente al horno. Rociar con aceite y laurel. 15 minutos.

Antonia Saparra
Lérida

SARDINAS CON MAHONESA

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite, sal y mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de escamas y tripa. Se lavan y escurren bien. Se sazonan con sal y se pasan por un poco de harina para freírlas. Se sirve con la salsa mahonesa.

Nery García Castaño
Gijón

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, pimienta, laurel y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se fríen. Las vamos colocando en una fuente. En el aceite de freírlas se fríen los ajos y se cubren con agua. Se cubren de agua todos los ingredientes y un poco de aceite de freírlas. Se puede echar también un poco de azafrán o condimento.

Ascensión Gamino Ríos
Madrid

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, azafrán, pimienta, cebollas, ajos, pimientos y tomates.

Modo de hacerlo:

Prepararemos un picadillo con las cebollas, tomates, pimientos, ajos y perejil. Limpiares-

mos las sardinas quitándolas las espinas del centro. En una cazuela de barro pondremos un poco de picadillo en el fondo, rociaremos de aceite crudo y colocaremos una capa de sardinas; encima pondremos otra de picadillo, otra de sardinas y así sucesivamente hasta colocar todas.

Marisa Pérez Cumplido
Vizcaya

SARDINAS "DIVINAS"

Ingredientes:

Sardinas, sal, laurel, aceite de oliva y ajos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas de piel y espinas. Se ponen en filetadas en agua hirviendo. Previamente salada y con laurel. Cuando el agua vuelve a hervir se retiran del fuego y se dejan enfriar en el agua. Se escurren y se componen con aceite de oliva y ajos fritos.

Carmen Rodríguez
Valladolid

APERITIVO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, vinagre, aceite, ajos, guindilla y perejil.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas, se salan y se colocan en una fuente, empapándolas de vinagre. Se tienen así dos días. A continuación se escurren del vinagre y se sazonan con ajos, guindillas, perejil picado y abundante aceite.

Esther González Nieto
León

SARDINAS MENU

Ingredientes:

Sardinas, ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian y quitan la espina y se dejan escurrir con su sal correspondiente. Después se rellenan con ajo y perejil picados. Se pasan por harina y huevo. Se fríen.

Luisa Antón
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, perejil, aceitunas, canela, migas de pan, harina, vino blanco, aceite y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Quitarles la cabeza y limpiar el interior. Se rellena de huevo duro, perejil y aceitunas muy bien picado, agregando canela, migas de pan rallado. Después se unen las dos mitades y envueltas en una masa formada de huevos batidos, harina y vino blanco. Se fríen en aceite o mejor en mantequilla de vaca hasta estar dorado.

Carmen Frías Garnica
Granada

SARDINAS A LA ITALIANA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, orégano, perejil, aceite, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiarlas quitándoles la cabeza. Sazonar con sal y pimienta. Se ponen en una fuente de aluminio aliñándolas con abudante aceite, orégano, perejil y ajo. Se fríen 2 ó 3 minutos por cada lado.

Pilar Vázquez Yusta
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomates, sal, pimienta, orégano, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y vaciarlas. Poner en una cazuela de barro 4 cucharadas de aceite, colocar las sardinas, sazonar con sal, pimienta, orégano, ajo, perejil y tomates pelados y cortados a ruedas. Rociar con aceite. Cocer al horno fuerte 15 minutos.

Jurado Luque
Sevilla

SARDINAS CON VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, piñones, harina, vinagre, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, quitar la cabeza. Harinarlas y se fríen. En ese aceite se fríe la cebolla. Se vierten dos vasitos de vinagre, se deja empapar y verter la mezcla sobre las sardinas previamente colocadas en una terrina alternadas con los piñones y las cebollas. Rociar con vinagre que haya sobrado y se deja reposar en un lugar fresco durante unas horas.

Prudencia García Murcia
Murcia

FAMOSAS SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, cebollas, tomates, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro grande se pone aceite. A continuación las cebollas cortadas en rodajas. Encima de la cebolla las patatas en rodajas finas, se le echa sal y después las sardinas y el tomate en rodajas. Se espolvorea todo con ajo y perejil picado. Se mete al horno 1 hora.

Pilar Soares
Logroño

SARDINAS A LA HOLANDESA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebollas y pimientos.

Modo de hacerlo:

Con un poco de aceite se fríen el tomate, la cebolla y los pimientos. Con esta salsa se cubre el fondo de una cazuela. Sobre ello se pone una capa de sardinas, otra de salsa y así sucesivamente. Se rocía con un poco de aceite crudo y se deja a fuego lento durante 20 minutos.

Matilde Ordóñez
Aguilar de Campos (Valladolid)

SARDINAS AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, sal, aceite, limón, huevos, pepinillos, 100 gs. de jamón y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Una vez limpia las sardinas se colocan en una cazuela de barro, se sazonan con sal. Rociar con aceite y zumo de limón. Se pone al horno y cuando esté dorado se cubre con picadillo de huevo duro, pepinillos y jamón serrano. Rociarlo con vino blanco y dejarlo cocer 5 minutos.

M. Pilar Díaz
Burgos

SARDINAS AL PIQUE**Ingredientes:**

Sardinas, vino, vinagre, ajos, perejil y guindilla.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la raspa. Se cierran. En una sartén plana se frien con aceite y bastantes ajos. Cuando están doraditos se le echa el vino, vinagre, la guindilla y el perejil.

Antonia López Iglesias
Córdoba

INVENTO DE SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, bacon, harina, huevo y pepinillos.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y espina, se lavan, se escurren y seca. Se ponen sobre el mármol o tabla, con la parte de la espina hacia arriba, poniendo sobre la mitad de ellas una loncha de bacon, poniendo las restantes sobre estas lonchas, con la piel hacia arriba formando bocadillos. Luego se rebozan con harina, huevo y se fríen.

M. Luisa Sabio
Madrid

SARDINAS A LA CAZUELA**Ingredientes:**

Sardinas, pimiento verde, ajo, cebolla, patatas, sal, aceite y vino.

Modo de hacerlo:

Limpiar, quitar la cabeza y las espinas. Se pone en la cazuela aceite y se agrega cebolla, aceite, ajo y pimiento. Cuando esté dorado se le agregan las patatas picadas muy menuditas y enci-

ma se ponen las sardinas espolvoreadas con sal. Después se le echa el vino y se pone todo a cocer durante 15 minutos. Se sirve caliente.

Teresa Vargas
Badajoz

SARDINAS CON LIMON

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal, pimienta blanca, laurel, romero, limones y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Le quitamos las escamas, las vaciamos y las lavamos. A continuación las colocamos en una fuente resistente al calor untada con aceite; las salamos, las espolvoreamos con pimienta y un picadillo de laurel y romero. Luego rociámos con el zumo de 2 limones y el vino blanco. Las metemos al horno 20 minutos echándoles a menudo el zumo de la salsa.

Ana Jorquera
Elche (Alicante)

SORPRESAS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, atún en aceite, gambas, harina y limón.

Modo de hacerlo:

Se preparan las sardinas y se rellenan sucesivamente de huevos duros, atún, gambas, etc. Se cogen con un hilo, se pasan por harina y se fríen. Colocarlas con las colas hacia adentro en forma de margarita, y en el medio de la margarita una yema de huevo. Se acompañan con rajas de limón.

Carmen García
Barcelona

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, leche, harina, jamón, huevo, pan rallado, limón y perejil frito.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza, espinas y limpiar las sardinas. Preparar una bechamel, agregándola jamón a trozos, dejar enfriar completamente. Rellenar las sardinas con la bechamel. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado, freírlas. Colocadas en una fuente se adornan con limón y perejil frito.

Angela Lorenz
Barcelona

SARDINAS MARINADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, 2 limones, vinagre, 1 taza de café, salvia, culantro, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar, lavar y salar las sardinas. Exprimir un limón y otro cortarlo en rodajas. Colocar las sardinas en una cazuela. Mezcla los limones, el vinagre, culantro, pimienta y salvia. Ver-

terlo sobre las sardinas. Marinar durante 1 ó 2 horas. Cocer a fuego lento durante 30 minutos. Retirar y servir.

Beatriz Gómez
Sevilla

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinadas, aceite, cebolla, ajo, pan rallado, perejil, 2 huevos batidos, harina, vino blanco y agua.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se les quita la espina. Se pican 3 cebollitas y 2 ajos y se ponen en una sartén con aceite. Cuando se dora se añaden 2 tazas de pan rallado, perejil y 2 huevos batidos, se mueve bien. Se rellenan las sardinadas, se les echa sal, se cierran y se rebozan en harina. Se frien y se les echa un vaso de vino blanco, aceite y agua. Se ponen al fuego.

Begoña Rejado
Logroño

MOJE DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinadas, cebolla, pimiento, tomate, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pone en el fuego con agua. Se pican las patatas, las sardinadas picadas en trozos, una cebolla, ajo, pimiento, laurel, perejil, tomates enteros y sal. Cuando está a medio cocer se le echa un chorro de aceite y se le espachurra uno de los pimientos, se sirve caliente.

Luisa Antonia Fernández
Ciudad Real

FLAN DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinadas, migas de pan, huevos, tomate, mantequilla y gambas.

Modo de hacerlo:

Se limpian, quitan las espinas, se frien y desmenuzan. Mezclarlas con migas de pan mojada en leche, se añaden 2 huevos batidos, 2 cucharadas de tomate. Se echa en una flanera untada con mantequilla y se pone al baño maría hasta que cuaje. Se desmolda y se adorna con unas gambas peladas cocidas.

Begoña Rejado
Logroño

SARDINA EN CAZOLETA

Ingredientes:

Sardinadas, huevo, cebollas, tomates, aceite, harina, perejil, ajos y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien las sardinadas, se les quita la espina. Se pone sobre ellas perejil y ajos picados, dejándolo durante media hora. Despues se hace una salsa con la cebolla y tomate. Se

rebozan las sardinas y se fríen. Se colocan sobre esa salsa. Se ponen a fuego lento durante 5 minutos.

Mercedes Juáns
Barcelona

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, vinagre y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se salan. Freírlas. En el aceite sobrante de la sartén se echa el pimentón cudiando que no se queme, luego echar el vinagre y hojas de laurel. Echar esta salsa por encima de las sardinas que se habrán colocado en una fuente honda.

Teresa Fonseca
Jaén

SOPA DE ALBONDIGAS CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, pan rallado, perejil, ajo, vinagre, laurel y aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan y se quitan las raspas, se Trituran. Una vez trituradas se ponen en un plato y se cortan 2 ajos y perejil; se pone un huevo y pan rallado y se hace una masa y se hacen unas albóndigas. Se ponen en una cazuela con agua, sal, laurel y vinagre y se deja hervir 15 minutos. Se hace una mahonesa con el caldo hervido (frío). Se juntan las albóndigas con la sopa.

Esperanza Ardite Sánchez
Barcelona

SARDINAS ESTOFADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomates, aceite, sal, pimienta, ajo y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Cortar la cebolla poniéndola en el fondo de la cazuela. Cubrir la cebolla con los tomates, los ajos, aceite, sal y poca pimienta. Sobre esta guarnición colocar las sardinas limpias, mojándolas con vino blanco. Poner la cazuela tapada a fuego lento y procurar no remover con ninguna cuchara.

Teresa Fonseca
Jaén

RECETA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, 10 dientes de ajo, perejil y 2 limones.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se secan y se les quita la espina y se rellenan con el ajo y perejil picados; se doblan y se fríen. Cuando están fritas se ponen en una fuente y se exprimen los limones por encima.

Irene Hernández
Madrid

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil, ajo y limón.

Modo de hacerlo:

Para que se les quite el olor no se lavan, sino que se limpian con un paño y se rebozan en ajo y perejil machacados. Se envuelven en papel de aluminio y se meten al horno como 10 minutos. Se echa limón a gusto de cada uno.

María Vázquez
Madrid

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, sal y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian, quitándoles las espinas y la cabeza. Previamente en un almirez se machacan 3 ajos, perejil. A continuación se le echa pan rallado y para que quede una masa compacta se echa un poquito de agua. Se coge una sardina y con el cuchillo se va untando de esta masa, se van poniendo encima. Se le echa sal y se rebozan en huevo y harina. Se frién hasta quedar doraditas.

Felisa Núñez Parreño
Camos (Sevilla)

SARDINAS CON PICANTITO

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajo, perejil y guindillas.

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas cerradas (sin cabeza y espina) en una besuguera. Se fríe en una sartén cebolla, ajo y perejil muy picado. Cuando esté frito se echa por encima de las sardinas y se mete en el horno durante 10 minutos. Antes de meterlas al horno se añaden unos trocitos de guindilla.

Julia González Masi
Madrid

SARDINAS A LA ASTURIANA

Ingredientes:

Sardina, manteca, cebolla, tomate natural y 1 hoja de laurel.

Modo de hacerlo:

Después de destripadas, quitadas las cabezas y secadas con un paño, se colocan las sardinas en una cazuela, poniendo antes debajo una capa de mantequilla, se añade cebolla picada, cubriendolas con otra capa de manteca, tomate asado pelado y muy picado y una hoja de laurel. Se pone todo a fuego lento en el horno para que se asen por igual.

Eva Fernández Argüelles
La Felguera (Asturias)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, puerro, cebolla, pimiento verde, un diente de ajo y un huevo duro.

Modo de hacerlo:

Las sardinas limpias y abiertas sin espina. Se pone en una sartén el puerro picado, cebolla, pimiento verde y ajo. Se rehoga y cuando esté todo blandito se separa del fuego y se le añade un huevo cocido en trocitos, mezclando todo muy bien. Despues se coloca esta mezcla entre dos sardinas. Se salan y se rebozan en harina y huevo.

Merche Lanas
Gaztéliz (Alava)

SARDINAS CASERAS

Ingredientes:

Sardinas, zumo de limón, harina, cebolla, 1 diente de ajo, tomate, pimiento verde y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se limpian, quitan la cabeza de la sardina, se rocía con limón y se pasan por harina para freírlas. En una cazuela con aceite sofremos cebolla, ajo, tomate y pimientos picados. Cuando esté se echa sobre las sardinas con un poco de queso rallado sobre cada una y las ponemos en el horno. Se les coloca alrededor rodajas de limón y perejil picado.

Angeles García
Valencia

SARDINAS A LA VASCA

Ingredientes:

Sardinas, harina, cebolla, vino blanco, huevo, perejil.

Modo de hacerlo:

Se vacían y se quitan las cabezas, se lavan, se pasan por harina y se fríen. Se retiran a una fuente. Aparte fríase cebolla picada, se añade una copita de vino blanco y se rocían las sardinas con este mezcla. Se les añade por encima huevo duro picado y perejil también picado.

Dolores Amestoy
Pamplona

SARDINAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Sardinas, mahonesa espesa, salsa de tomate, pimientos rojos asados, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar y quitar la espina de las sardinas. Se echa sal y se rebozan ligeramente y se fríen. La mahonesa se mezcla con la salsa de tomate y los pimientos asados cortados se sirven con las sardinas y se espolvorean con perejil.

Josefina González
Bilbao

SARDINAS ARANESA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, patatas, 1 pastilla de caldo maggi, vino blanco y aceite.

Modo de hacerlo:

Disuelve la pastilla de caldo en un cuarto de agua caliente. Pela las patatas, córtalas en discos y ponlas en una fuente de horno untada con aceite. Coloca sobre ella las sardinas, cúbrelas con los tomates rallados y déjalas cocer a horno medio 5 minutos. Vierte el caldo, rociálas con un chorrito de vino y cuécelas 20 minutos.

M. Soledad Martín Ramos
Vitoria

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, jamón york y tomate Orlando.

Modo de hacerlo:

En una taza se va picando jamón york, se le agrega el tomate. Se limpia la sardina y se le quita la espina. El lugar de la espina se rellena con la mezcla anterior. Se pone otra sardina abierta por encima, con mucho cuidado, se pasa por harina y después en huevo y se frie.

M. Angeles Delgado
Madrid

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, pimiento, cebolla, pimentón, aceite y agua.

Modo de hacerlo:

Se limpian quitándoles la espina. Se ponen en un recipiente en capas, encima de cada capa se le echa ajo, pimiento y cebolla muy picaditos. Cuando ya esté toda la cantidad que se pueda de sardinas se le echa un poco de pimentón, aceite y un poquito de agua, se deja cocer hasta que se vean todos los ingredientes en su punto.

Isabel Guerra
Madrid

LOMOS DE SARDINA ENCEBOLLADOS

Ingredientes:

1/2 kg. de lomos de sardina, 2 cebollas, 3 huevos y aceite.

Modo de hacerlo:

En una sartén grande se pone a calentar aceite y se fríe la cebolla, picada muy finamente, cuando empieza a tomar color se añaden los lomos de sardina, se dejan estofar hasta que ha consumido el líquido que sueltan. Se batirán los 3 huevos y todo ello se mezcla bien, luego se ponen en la sartén de nuevo y se moldea en forma de tortilla. Se sirven en fuente redonda.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

6 lomos de sardina, 4 dientes de ajo, 1 copa de vino blanco, $\frac{1}{2}$ copa de vinagre, una guindilla, sal, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Calentar el aceite en una cazuela de barro, echar los ajos y la guindilla. Cuando todavía no estén los ajos fritos tener a fuego moderado mientras se hace la fritura, cuando pasen unos minutos y se frían poco, se vierte el vino blanco por encima y el vinagre, se da una sacudida para que se mezcle todo bien, se pone después un fuego fuerte para que se doren. Apartar del fuego y echar el perejil.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS ASADAS A LA LLEAITRE

Ingredientes:

Sardinas, mantequilla, sal, pimienta y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se lavan y se asan en la parrilla y se les da la vuelta para que se doren, se colocan en una fuente. Encima de cada una se coloca un montoncito de mantequilla batida, sal y zumo de limón.

Carmen Biedna
Alicante

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento morrón, harina, huevo y limón.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y la espina del medio. Luego se cogen 2 sardinas y se ponen entre ambas un trocito de pimiento morrón. Se rebozan en harina y huevo. Y para servirlas se echan unas gotas de limón, adornadas con trocitos de pimiento y rodajas de limón.

M. del Mar Ramón Ibáñez
Palencia

LOMOS DE SARDINA CON AJOS

Ingredientes:

6 lomos de sardina, 2 manojo de ajos, 1 bote de leche evaporada, 50 gr. de queso rallado, aceite, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Sazona las sardinas con sal, se harinan, freír en aceite caliente, retíralo y ponlo en cazuela de barro. Vierte la leche evaporada y déjalo cocer durante 10 minutos a fuego lento, después lo cubrimos con queso rallado y se gratina al horno fuerte.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA A LA VASCA

Ingredientes:

4 lomos de sardina, 1 taza de aceite, 4 dientes de ajo, 2 guindillas, un chorro de vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos de sardina, salarlos y poner en una fuente de horno untada con aceite. Meter al horno fuerte durante 10 minutos, mientras tanto se hace la salsa. Se pone en una sartén el aceite, ajos, guindilla y se pasan a fuego lento. Cuando estén los ajos pasados, se le añade el chorro de vinagre, dejar hervir unos segundos. Verter todo sobre las sardinas.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS GUISADAS

Ingredientes:

Sardinas, manteca, harina, zumo de limón, mostaza, sal, pimienta y agua.

Modo de hacerlo:

Limpias y secas, se asan. Se colocan en una fuente y se sirven con una salsa hecha así: se pone un poco de manteca en la sartén a la que se añade harina, zumo de limón, un poquito de mostaza, sal y pimienta y un poco de agua. Se liga todo y se echa sobre las sardinas.

Victoria Angulo
Madrid

SARDINAS GABARDINA

Ingredientes:

Sardinas, ajo, orégano, vinagre, pimentón y harina.

Modo de hacerlo:

Se abren las sardinas quitándole la espina y se coloca boca arriba en un recipiente hondo. Seguidamente se hace un aliñado de ajo, orégano, vinagre y pimentón, todo ello bien picado en el mortero. Una vez finalizado el aliñado se vierte en las sardinas y se deja reposar de 3 a 4 horas, después se rebozan en harina y pasan a ser fritas en aceite caliente.

Rosario Bernal
Torre de Romo (Murcia)

FLAN DE LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

De 500 a 600 gr. de lomos de sardina, 6 huevos, 1 vaso de leche, 6 cucharadas de salsa de tomate, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se dan un hervor a los lomos de sardina, se dejan enfriar, se deshacen, se batén los huevos y en éstos, se incorpora la salsa de tomate, el vaso de leche, la sal y la pimienta, añadiendo a todo ello las sardinas mezclándolo todo. Unta con mantequilla una flanera grande y métela al baño maría en el horno durante unos 35 minutos. Deja reposar unos 10 minutos; se desmolda.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA CON MANTEQUILLA

Ingredientes:

6 lomos de sardina, harina, 100 gr. de mantequilla, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de perejil picado.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos, rebozar con harina, calentar mantequilla, y añadir el pescado cuando empieza a espumar. Se fríen los lomos. Colocar en una fuente caliente, freír el resto añadiendo más mantequilla si es necesario. En una sartén limpia se calienta mantequilla, verter la mantequilla derretida sobre el pescado colocado en la fuente, regar con el zumo de limón.

**Carmen Cabaleiro
La Coruña**

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, patatas, dientes de ajo, aceite, vino, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

En un mortero se pican los ajos, perejil, sal, aceite y el vino y se hace un caldo con esto. Se quitan las cabezas a las sardinias, se pelan las patatas partiéndolas a lo largo, se mojan en el caldo. Lo mismo se hace con las sardinias. Después se pone todo en una bandeja y se meten al horno durante 45 ó 60 minutos.

**Josefina Cuest Cortés
Mahora (Albacete)**

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, cebolleta, 1 diente de ajo, 1 yema de huevo y harina.

Modo de hacerlo:

Mezclar el pan, perejil, cebolleta y ajos bien picados. Agregar la yema batida y un poco de harina, sal y pimienta. Limpia las sardinias y colocarlas cada una en una hoja de papel de aluminio previamente untada de aceite. Colocar cada sardina un poco de la preparación anterior. Cerrar las hojas de papel y meter al horno de 10 a 12 minutos. Cuando estén, echarlas aceite y zumo de limón.

**Sonia Rodríguez
Madrid**

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomates, 2 dientes de ajo, harina, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, se ponen a escurrir y se sazonan, se pasan por harina, se frien en aceite. Se pelan los tomates, trocean y se frien. Cuando el tomate esté echo se echa sobre las sardinias.

**M. Ballestín Ballestín
Zaragoza**

SARDINAS BARBACOA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomate, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar y lavar las sardinas, ponerles sal y envolverlas en hojas de papel de aluminio. Asarlas 10 minutos. Mientras se parte la cebolla y el tomate en trozos pequeños, se aliña con aceite, vinagre y sal y se reserva. Una vez asadas las sardinas se sirven envueltas en su papillote, acompañada del picadillo.

Sonia Rodríguez
Madrid

SARDINAS CON ESPAGUETIS

Ingredientes:

Una lata de sardinas en aceite, espaguetis, cebollas, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Se pelan y cortan las cebollas. Se ponen a hervir los espaguetis. Mientras, se pone en una cazuela mantequilla, un vaso de agua. Cuando el agua se haya evaporado, se añaden las sardinas en pedacitos. Los espaguetis ya cocidos se echan en una cazuela y se mezclan con la masa de las sardinas removiendo bastante para mezclarlas bien.

Sonia Rodríguez
Salamanca

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, pimienta, sal, cebollas, guindillas, ajos, aceite, salsa de tomate, laurel, vino blanco, vinagre, pan rallado y perejil.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se pone el aceite, cebolla, ajos y guindillas. Cuando esté rehogado, añadir una taza de salsa de tomate y el laurel. Colocar las sardinas sobre la salsa y rociarlas con medio vaso de vino blanco una cucharada de vinagre y pan rallado. Meterlas al horno y al sacarlas poner perejil picado por encima.

Josefa García
Vizcaya

SARDINAS SANTURCE

Ingredientes:

Sardinas, sal, hojas de parra.

Modo de hacerlo:

Se les echa sal media hora antes, y al tiempo de ponerlas a asar, se les quita la sal con un paño limpio, colocándolas en una parrilla que deberá estar caliente sobre el carbón de encina. Se envuelven en hojas de parra y se sirven.

Josefa Gracia
Vizcaya

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, salsa de tomate, pimiento, cebolla, ajo, perejil, sal, pimentón y azafrán.

Modo de hacerlo:

Preparad una salsa de tomate y cubrid con la misma el fondo de la cazuela. Sobre el tomate colocar una capa de sardinas crudas y limpias, y encima de ésta una de pimiento, cebolla, ajo, perejil, sal, pimiento y azafrán. Colocad otra capa de sardinas que cubriréis con otra capa de lo dicho anteriormente. Finalmente rociad la cazuela con aceite crudo y ponerla a cocer.

M. Sánchez Hernández
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, cebollas, tomate, pimiento, aceitunas, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se les quita la raspa, y se les echa sal. Se hace un sofrito de cebollas, tomates, pimientos y se cortan unas aceitunas a trocitos, se echan al frito. Cuando el frito está frío, se pone como una cucharada en cada sardina, procurando dejar la mitad de ellas para cubrir a la que se les puso el frito, después se rebozan en pan rallado, huevo y se fríen.

Margarita Lalal
Melilla

SARDINAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebollas, pimientos, 3 dientes de ajo, aceite, pimentón, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica el pimiento menudito y se sofrié. Cuando esté medio hecho, se le añade el ajo y la cebolla picados. Se deja unos minutos, moviendo de vez en cuando. Se le añaden los tomates, previamente pelados y picados, el pimentón, la sal y cuando faltan 2 minutos para que esté hecha la salsa, se le incorporan las sardinas y el orégano. Se dejan 2 minutos más y listos para comer.

Margarita Rodríguez Palma
Palma de Mallorca (Baleares)

SARDINAS RELLENAS DE MEJILLONES

Ingredientes:

Sardinas, mejillones, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se mete un mejillón dentro de cada sardina si es pequeña y se dobla y reboza con harina y huevo y se fríen. Se pueden acompañar con salsa de tomate si se desea.

Mercedes Rodríguez
Oviedo

SARDINAS EMPAREDADAS

Ingredientes:

Sardinas, pan, leche, pimienta, sal, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se cortan rebanadas de pan duro, remojándolas en leche con pimienta y sal. Se abren las sardinas y se espolvorean de sal. Se coloca la sardina entre dos rebanadas de pan duro, mojándolo todo en huevo batido y rebozándolo con pan rallado. Se frie en aceite bien caliente y a fuego lento. Se sirven adornadas entre tomate en rodajas.

Victoria Angulo
Madrid

RIANXEIRA

Ingredientes:

Sardinas, patatas, perejil, cebolla, aceite y tomate.

Modo de hacerlo:

Cojo un recipiente de barro y coloco unas patatas muy finitas en el fondo con ajo, perejil, cebolla y tres cucharadas de aceite. Coloco los filetes de sardinas encima y lo meto al horno un cuarto de hora. Luego agrego salsa y tomate.

M. Amparo Pinto de Suárez
León

LOMOS DE SARDINA CON TINTA

Ingredientes:

½ kg. de sardinas, 1 cebolla, migas de pan del día anterior, 2 sobres de tinta de calamar, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

En una sartén se pone aceite y cebolla picada, cuando está dorado se echa la migas de pan y sal, se dan unas vueltas y se añade agua, se deja cocer 15 minutos. Se añade la tinta y se cuece cinco minutos más. Se ponen las sardinas en una cazuela de barro, se pasa la salsa en el pescado cociendo a fuego lento unos 15 minutos. Se sirve caliente.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

FILETES DE SARDINA EN CAZOLETA

Ingredientes:

Sardinas, perejil, ajo, cebolla y tomate.

Modo de hacerlo:

Poner los filetes sobre una superficie plana y se pone sobre ellas perejil y ajo muy picado. Se deja en adobo sobre 1 hora. Despues de este tiempo, se hace una salsa con cebolla y tomate. Se rebozan, se frien y colocan en una fuente con esta salsa. Se ponen a fuego lento sin que hierva 5 minutos. Se sirve caliente.

Manoli Gómez Gallego
Ciudad Real

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebollas, vinagre, pimienta negra, sal, ajos, perejil y migas de pan.

Modo de hacerlo:

Se ponen en una cazuela con aceite y cebolla picado, se fríen dándoles vueltas. Cuando estén casi fritas se le añade agua tibia y un chorro de vinagre, pimienta negra, sal, perejil y ajo, así como una migas de pan frito en agua. Se deja que las sardinadas den un hervor con esta salsa y se sirve.

Hortensia Giménez
Barcelona

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se les quita la cabeza y se lavan, se pican ajos, perejil y se echan en una fuente con el ajo, limón y sal a gusto, y se tienen unas horas que tomen el adobo y se echan a la parrilla o se frien como gusten.

M. Cahañero Cabafiero
Valencia

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardina, jamón, pan rallado, huevo, aceite y tomate.

Modo de hacerlo:

Se coge una sardina, jamón serrano y otra sardina, se reboza en pan rallado, huevo, y otra vez en pan rallado. Se fríe con aceite muy calentito y si se quiere se hace una salsa de tomate.

Marisa Prieto
Oviedo

FILETES DE SARDINA AL VINO BLANCO

Ingredientes:

Filetes de sardina, cebollas, salsa de tomate, tomate, pimienta, aceite, sal, vino blanco, tomillo, perejil y laurel.

Modo de hacerlo:

Ponga en una cacerola aceite, y saltee las cebollas peladas y cortadas, añada la salsa de tomate y los tomates pelados, coloque encima los filetes. Sazone con sal y pimienta. Agregue perejil, tomillo y laurel. Tape la cacerola y deje que se reduzca el jugo de los tomates, añada el vino blanco y termine la cocción. Sirva junto.

Encarna Santos
Santiago de Compostela

SARDINAS TRINCHADAS

Ingredientes:

Filetes, cebollas, ajo, pan rallado, huevos, aceite, vino blanco, harina, perejil, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Espolvorear los filetes con sal, rellénelos con: fría en aceite cebolla y ajos. Cuando empiecen a dorar, se añade la migas de pan blanco, incorpore perejil y los huevos batidos, que removerá bien. Rellene los filetes, ponga el relleno, páselas por harina y fríalas. A medida que se vanriendo, cúbralas con el vino blanco y aceite, agua, estofarlas a fuego lento hasta que haya reducido.

Encarna Santos
Santiago de Compostela

SARDINAS BIEN ME SABE

Ingredientes:

Filetes, mantequilla, limón, pan rallado, ajos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Sazone los filetes con sal y ajo picado, déjela reposar 2 horas con aceite. Transcurrido este tiempo, ponga los filetes en una fuente mantecada, espolvoree con pan rallado y perejil picado y rocié con zumo de limón. Preparada ya en la fuente ponga encima de cada filete un trocito de mantequilla y déjela en sitio fresco 1 hora, transcurrido este tiempo, ponga al horno los filetes.

Encarna Santos
Santiago de Compostela

SARDINAS ALIÑADAS Y FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, orégano, pimentón, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se ponen a escurrir y se colocan en una fuente, echándoles ajo machacado junto con el pimentón, agua, vinagre y orégano. Teniéndolas bañadas con estos ingredientes durante 12 horas. Se sacan de la fuente, se dejan escurrir y se rebozan en harina, friéndolas en la sartén con el aceite muy caliente y abundante.

Josefa Sánchez Ortiz
Cartagena

FILETES DE SARDINA DISFRAZADOS

Ingredientes:

1 kg. de filetes, harina, vino, limón, huevos y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Cocer los filetes con zumo de limón, darles un hervor y dejar enfriar. Desleír la harina fina con el vino, añadir el aceite y el agua, hirviendo. Arrimar al fuego y sin dejar de remover, dejar hasta que rompa a hervir. Dejarlas escurrir bien y freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas. Servir en una fuente con patatas fritas.

Victoria Pereiro García
La Coruña

FILETES DE SARDINA AL LIMON

Ingredientes:

1 kg. de filetes de sardina, vino blanco, mantequilla, leche, huevo, harina, el zumo del limón, perejil y pimienta blanca molida.

Modo de hacerlo:

Sazone los filetes de sardina, colóquelos en una fuente, vierta el vino y cúbralos con una hoja de papel. Déjelo cocer al horno durante 15 minutos. Mezcle todos los ingredientes, y a servir estos filetes.

Encarna Santos Pereiro
La Coruña

FILETES DE SARDINA COCIDOS

Ingredientes:

1 kg. de filetes de sardina, 1 kg. de patatas, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, 1 litro de agua y 2 pastillas de caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas. Poner en el agua junto con los demás ingredientes, menos el pescado, al cual se le añaden las patatas después de cocer durante tres minutos, servir con aceite y rociadas con cebolla y con ajo en un plato.

Encarna Santos Pereiro
La Coruña

SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes:

Aceite, vinagre y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias y se colocan en una cacerola de barro, y se le echa el aceite, el vinagre y el laurel. Se coloca a fuego lento hasta que se quede en el aceite, o sea, que se consuma el vinagre.

Josefa Hernández Sierra
Madrid

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinias, ajo, harina y huevo.

Modo de hacerlo:

Se pican ajos y se mezcla bien con unas gotas de agua, luego se hace una pasta no muy espesa con harina y huevo, y se le mezcla bien el ajo y se rebozan las sardinias y se fríen.

Pepita Romero
Valencia

EMPEDRADO DE CASTELLON

Ingredientes:

Arroz, alubias blancas, puré de tomate, bacalao, 2 ajos, aceite, azafrán y sal.

Modo de hacerlo:

Rehogar los ajos y el bacalao desmenuzado. Poner el tomate pelado y limpio. Añadir las alubias, el arroz, el agua y un poco de azafrán. Dejar cocer hasta que el arroz esté en su punto.

M. Dolores Granollers
Lérida

FILETES DE SARDINA AL HORNO**Ingredientes:**

Sardinas, sal, limón, aceite, pan rallado y perejil picado.

Modo de hacerlo:

Se les pone sal y gotas de limón. Después untamos de aceite crudo y se pasan por pan rallado. Las colocamos en una fuente de horno, untada también en aceite. Espolvorear con perejil picado y se mete al horno hasta que el pan esté dorado.

Julita G. Cid
Avila

SARDINAS PERICO**Ingredientes:**

Sardinas, aceite de oliva, ajo, perejil, limón o naranja.

Modo de hacerlo:

Sin quitarles la espina, se colocan en una besuguera, con aceite, frito con ajo y agua, metiéndolas en el horno cubiertas con papel. Al cabo de unos minutos se sazonan con perejil y ajo crudos y el zumo de limón o de naranja.

Esther Díez
Palencia

EMPAÑADA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Filetes de sardina, queso rallado, jamón york, huevo batido, aceite y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se saca la espina a las sardinas y abiertas echar queso rallado y se cubre con otra sardina. Cuando se termine de prepararlas se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen. Cuando se sacan de la sartén se van poniendo sobre papel de cocina para que queden sequitas de aceite.

M. del Carmen García Rodríguez
Madrid

SARDINAS A LA MOSTAZA**Ingredientes:**

Sardinas, mostaza, huevo, harina, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar, quitar las espinas. Se abren en forma de abanico y se untan con la mostaza y se les pone sal. Se rebozan en harina, huevo batido y se fríen.

Ignacio Barreiro
Asturias

SARDINAS A LO POBRE

Ingredientes:

Sardinas, patatas, sal, pimienta, tomillo, aceite, agua y jugo de tomate fresco.

Modo de hacerlo:

Corte y lave las patatas. Colocar las sardinas en una cacerola de horno, alternando un lomo con una cola. Alrededor de las sardinas se ponen rodajas de patatas, echando sal, pimienta y tomillo. Rociar con aceite y añadir agua y jugo de tomate. Se mete en el horno, a fuego moderado 20 minutos y se sirve en la misma cacerola que se ha cocido.

M. del Carmen García Rodríguez
Madrid

PEZ ESPADA AL VINO BLANCO

Ingredientes:

4 filetes de pez, 1 rama de apio, 1 zanahoria, sal, pimienta, limón, vino, huevo, pan rallado, vinagre, perejil y ajo.

Modo de hacerlo:

Pica el apio y la zanahoria, pon el picadillo en un plato de horno, riégalo con vino. Acerca la fuente al fuego y deja cocer al fuego lento.

M. del Carmen Escolano
Zaragoza

SARDINAS EMPANADAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, limón, huevo, aceite, harina, pan rallado, perejil y mantequilla.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitándoles las espinas y rociándolas con limón y sal. Dejar macerar 30 minutos. Batir el huevo añadiendo aceite. Se escurren las sardinas y rebozarlas con harina, huevo y pan rallado. Se fríe el pescado hasta que quede dorado. Eche la mantequilla en el vaso de la batidora, añade los huevos y bata unos minutos. Se pone en una fuente y se adorna con lechuga.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, tomates, pimientos, cebollas, aceite, ajo, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se dejan en forma de abanico. Se pican los pimientos, la cebolla y el tomate pelado y todo troceado. En una cazuela de barro, se pone aceite en el fuego y se extiende la verdura, se ponen unas sardinas y se cubren con otra tanda de verduras y así sucesivamente. Rocía con aceite, perejil y ajo y se deja cocer muy lentamente durante 2 horas.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, aceite, pan rallado, limón y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les pone unas gotas de limón, se untan en aceite y se pasan por pan rallado, se colocan en una fuente de horno y se espolvorea de perejil. Se rocían de aceite y limón y se mete en el horno hasta que el pan quede dorado.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

SARDINAS CON SALSA VINAGRETA

Ingredientes:

Aqua, vinagre, sardinas, salsa vinagreta.

Modo de hacerlo:

Se pone en una sartén agua, vinagre y cuando esté hirviendo, se echan las sardinas limpias, pero sin quitar la espina. Al hervir se contará un minuto y se quitan del agua caliente, pasándolas por agua fría. Quitar la espina y se colocan en una fuente y se les cubre con la siguiente salsa: tomate, pimientos rojos, perejil, ajo, agua, vinagre, aceite y sal. Picar la cebolla y los pimientos.

Sra. de Pérez
Santurce (Vizcaya)

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

1 kg. de tomates, 1 kg. de sardinas, pimientos verdes, cebolla, ajo, pimentón, azafrán, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se pelan y se pican las verduras con los ajos, se echa un poco de aceite en una cazuela extendiendo el picadillo de verduras y se extienden los filetes de sardina haciendo varias capas y rociándose con aceite, sal y otras especias, se cubre la cazuela con papel de aluminio y se mete 1 hora en el horno.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

SARDINAS EN VINAGRE

Ingredientes:

24 sardinas, vinagre, aceite, pimienta negra, perejil, cebollas y sal.

Modo de hacerlo:

Salpimentar los filetes por las dos partes y meterlos 5 horas en la nevera. En el momento de servir eche el vinagre, aceite y bata bien los ingredientes para que la salsa quede bien mezclada. Bañe los filetes de sardina en esta salsa y sazónela con la pimienta y decore con perejil picado.

Blanca Muñoz Pizarro
Valencia

BOCADITOS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, patatas, huevo, perejil, limón, pimienta, sal y migas de pan.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las patatas y los filetes de sardina con una hoja de laurel, se chaza todo bien, se pone un poco de migas de pan, los huevos batidos, un poco de perejil, la ralladura de limón, sal y pimienta. Se hacen bolitas, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Felita Avilés Pérez
Granada

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, espinacas, huevo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las espinacas, se pasan por la turmis. Se cuecen los filetes, se desmenuzan, se ponen los huevos crudos, un poco de pan rallado, sal y pimienta. Se mezcla todo bien y se hace una tarta de un centímetro de grosor. Se cortan los cuadritos, se pasan por pan rallado y se frien en aceite muy caliente. Se sirve con hojas de lechuga.

Felita Avilés Pérez
Salamanca

SARDINAS A LA VIZCAINA

Ingredientes:

Sardinas, tomates y cebollas.

Modo de hacerlo:

Se coge una cacerola, se pica el tomate y cebolla. Se echa una tanda de tomate y cebolla, se echa una tanda de sardinas (crudas), una hoja de laurel. Se va echando sucesivamente la cebolla, el tomate y las sardinas. Se cuecen de 10 a 15 minutos. Se le echa sal y pimienta.

Manuela Aguera Gualda
Córdoba

SARDINA ASADA

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, perejil, cebolla, ajo, yema de huevo y harina.

Modo de hacerlo:

Se mezclan el pan rallado, perejil, cebolla y ajos bien picados. Agregar la yema batida, sal y pimentón. Una vez limpias se ponen en papel de aluminio previamente untado en aceite. Poner sobre cada una de las sardinas un cordón de preparación anterior, cerrar bien las hojas de aluminio y meterlas en el horno 10 minutos. Volverlas a mitad de tiempo, una vez sacadas se rocian con aceite y zumo de limón.

Isabel Sánchez Conesa
Jerez de la Frontera (Cádiz)

LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

Lomos de sardina, jamón serrano, pan rallado y huevos.

Modo de hacerlo:

Se salan los lomos de sardina, se les añade una tira de jamón serrano a cada uno y se doblan. Se rebozan en pan rallado, huevo y se fríen en abundante aceite.

Julia Fonseca Fernández
Grado (Asturias)

SARDINAS EN MORAGA

Ingredientes:

Ajos picados, aceite, pimienta, cebolla picada, azafrán, perejil, sal y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se cuece en el horno.

Josefina Iritia Martínez
Zaragoza

SARDINAS EN CAZUELA DE BARRO

Ingredientes:

Aceite, vino blanco, perejil picado, ajo picado y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en la cazuela el aceite, el ajo y el perejil. Lavar las sardinas y después de escurrirlas colocarlos encima. Añadir el vino blanco y cuando empiece a cocer dejarlo 10 ó 12 minutos. Debe colocarse una lata entre el fuego y la cacerola de barro.

Eva Benito
Avila

FILETES DE SARDINA AL LIMON

Ingredientes:

Filetes de sardina, aceite, sal, pimienta blanca, laurel, limones y vino blanco.

Modo de hacerlo:

Alinear los filetes de sardinas en una cazuela de barro plana y con aceite de oliva, salarlas, espolvorear con pimienta y laurel. Rociar con el zumo de los limones y vino blanco. Meterlas en el horno a fuego moderado de 15 a 20 minutos. Mojándolas de vez en cuando con su propia salsa.

Chelo Ibáñez Martínez-Chacón
Boijassot (Valencia)

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Filetes de sardina, ajo, perejil, sal, harina y limón.

Modo de hacerlo:

En un mortero se echan los dientes de ajo, se corta el perejil y se sazona con sal, se pica

todo y se le añade unas gotas de limón. Con una cucharita se van rellenando los filetes de sardina y se rebozan con harina. Cuando el aceite esté bien caliente se frien.

Conchita Ribera Albero
Alcoy (Alicante)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, laurel, perejil, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinas, se ponen en una cacerola con el perejil, la sal, el laurel y el vinagre. De freír las sardinas se le echa el aceite y agua.

Manuela Aguera Gualda
Córdoba

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 1 huevo, 100 gr. de jamón de york, harina para rebozar, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar bien las sardinas. Quitar la espina y abrirlas en forma de abanico. Se salan y se ponen dos juntas, poniendo en el centro un poquito de jamón de york. Se rebozan en harina y huevo batido y se fríen.

M. Trinidad Martínez Gómez
Albacete

LOMOS DE SARDINA RELLENOS

Ingredientes:

Jamón y sardinas.

Modo de hacerlo:

Ahora como ya vienen preparadas, solamente se prepara una bechamel hecha con bastante jamón picadito y frito. Se cubre con esto la mitad de la sardina y se dobla, pasándolas por harina y huevo batido y se fríen en aceite caliente y están riquísimas.

Milagros Ros
Pamplona

EMPAÑADA DE FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

1 kg. de filetes de sardina, 1 kg. de cebollas, 2 pimientos colorados, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se extiende la masa en dos partes, se pone la primera en el molde. Se echa la cebolla a medio freír y los pimientos y los filetes de sardina. El aceite de freír la cebolla y los pimientos se echa por encima y se cubre con la otra parte de la masa. Se le puede adornar a gusto y se pone en el horno como una media hora.

Marisol Marín Ramos
Madrid

LOMOS DE SARDINA ESCABECHADOS

Ingredientes:

Sardinas y bonito.

Modo de hacerlo:

Se pasan por harina y en una sartén con bastante aceite se fríen. Una vez fritas, se colocan en una cazuela y en el aceite de freírlas añadir unos ajos y una hojita de laurel, cuando está dorado se retira y frío se añade un poco de vinagre y algo de pimentón. Se le da unas vueltas y con esto se cubren las sardinas y quedan sabrosísimas.

Milagros Ros
Pamplona

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

½ kg. de lomos de sardina, 1 lechuga, 4 tomates maduros, 2 cebollas pequeñas, 1 cucharada de pan rallado, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

En una fuente de horno, se unta de aceite, se pone una capa de lechuga, otra de tomate, otra de cebolla, sal, pimienta y encima los lomos de sardina, repitiéndose la operación hasta terminar todos los ingredientes, acabando con una capa de lechuga. Todo esto se riega con el aceite y se espolvorea con el pan rallado. Se mete al horno a 160º, aproximadamente una hora.

M. Pilar Pinilla Lafuente
Zaragoza

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes:

3/4 kg. de sardinas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 tomates y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone a freír la cebolla. Cuando todo está se echa un cucharón de agua, dejándolo hervir unos 10 minutos a fuego lento. Entonces se echan las sardinas crudas, se dejan hacer y cuanto están cocidas se sirven.

M. Catalina Martínez Gómez
Albacete

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 1 vaso de aceite, 100 gr. de pan rallado, 1 limón, 1 diente de ajo y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la espina y se dejan abiertas en forma de abanico. Se les pone sal y unas gotas de limón, se pasan por aceite crudo y por pan rallado. Se colocan en una fuente refractaria, se espolvorean con perejil picado, se rocían de aceite y zumo de limón y se introduce en el horno hasta que el pan esté dorado.

M. Trinidad Martínez Gómez
Albacete

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

500 gr. de sardinas, 200 gr. de ajos tiernos, 1 cuarto de litro de agua, 1 cuarto de litro de aceite de oliva, 10 bolitas de pimienta negra, 3 cucharadas de vinagre.

Modo de hacerlo:

En una sartén con el aceite, se fríen un poco los ajos, se aderezan las sardinas con un poco de sal. Se fríen hasta que queden doradas, después sobre el fuego regular se pone la cazuela con los ajos y el laurel, la pimienta y seis cucharadas de aceite. Que hierva tres minutos, y por último añade el vinagre y las sardinas, seguidamente apaga el fuego para evitar que hiervan y se quemén.

M. Josefa Pérez Rubio
Alicante

ROLLITOS DE FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 1/2 kg. de tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, 1 trozo de pimiento rojo natural, aceite, 1 huevo duro y huevos batidos.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas, o sea, los filetes y se extienden en una fuente. En una sartén se echa un poco de aceite para freír la cebolla picada, el pimiento picado, perejil bien picado y cuando esté frito, se echa el tomate y se aparta del fuego. Se le agrega el huevo duro, se echa una cucharada en cada lomo de sardina, se enrrollan y se rebozan en harina y se viste con tomate.

M. Luisa García
Asturias

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

24 lomos de sardina, 200 gr. de cebolla, 2 cucharadas de pan rallado, 1 diente de ajo, perejil, sal, aceite de freír y 2 huevos batidos.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla y el ajo, y se pone a estofar en un poco de aceite, se tapa la sartén para que se haga despacio y cuando coja un color cristalino, se añade el pan rallado, los huevos batidos y el perejil picado. Dar una vuelta al conjunto sobre el fuego y retirar. Se coloca un poco de sofrito sobre un lomo de sardina y se coloca encima otro lomo en forma de sandwich.

M. Pilar Pinilla Lafuente
Zaragoza

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

500 gr. de sardinas, un vaso de aceite de oliva, 3 dientes de ajo, 1 limón, 1 manojo de perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se lavan los filetes y se dejan escurrir. En una cazuela de barro se pone la mitad del aceite y se ponen encima los filetes de sardina, se pone el ajo y el perejil, sal y el zumo de limón. Se pone al horno 15 minutos y luego se ponen unas rodajas de limón.

Gema García
Madrid

SARDINAS A LA GUIPUZCOANA

Ingredientes:

3/4 de filetes de sardinas, 2 cebollas, 3 pepinillos, 1 huevo duro, 2 hojas de laurel, vinagre o zumo de limón, 100 gr. de harina, 1 huevo, aceite, 3 dientes de ajo.

Modo de hacerlo:

Se ponen los filetes de sardinas, se sazonan a continuación con pimienta, perejil y ajo picados, tomillo, laurel y sal. Se rocían con vinagre o zumo de limón abundante y se dejan en esta maceración durante unas horas, mientras que se prepara un picadillo con las cebolletas y los pepinillos, un huevo duro y perejil. Antes de freírla, se ponen las sardinas con harina y ya están.

M. del Mar Casas Zarallo
Badajoz

FILETES DE SARDINA CANTABRICO

Ingredientes:

24 filetes de sardina, 2 huevos, tomates, lata de bonito en aceite, pan rallado, vino blanco, vinagre, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Con el tomate preparar una buena salsa. Machacar el bonito, añadir los huevos batidos, el pan rallado y sazonar. Con esta pasta, rellenar los filetes de sardina y enrollar. Se van poniendo en una cazuela, se rocían de aceite, vinagre, vino blanco y la salsa de tomate. Espolvorear de sal y perejil picado. Dejar cocer media hora.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

FILETES DE SARDINA AL OREGANO

Ingredientes:

1 kg. de filetes de sardina, aceite, limones, orégano y pimienta.

Modo de hacerlo:

Untar de aceite los filetes y asarlos a la plancha en la que habrá echado la mitad del orégano. Salarlas antes de retirarlas del fuego. Preparar una salsa con el aceite, zumo de limones, orégano, pimientos y sal. Batir durante 5 minutos y lista para comer.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

ENSALADA DE FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

500 gr. de filetes de sardina, limón, tomates maduros, cebolla, 30 gr. alcaparras, pimientos de lata, perejil y salsa a la vinagreta.

Modo de hacerlo:

Asar a la parrilla los filetes, poner en una fuente formando ruedo. Sazonar con gotas de zumo de limón y espolvorear con perejil picado. Adornar con tomates, pimientos, ruedas de cebolla y alcaparras. Servir con una salsa a la vinagreta. Picar cebolla, pepinillos, apio, ra-

mitas de perejil. Añadir huevo duro aplastado. Sazonar con sal, pimienta blanca molida, vinagre y aceite fino.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

SARDINAS A ETAPAS

Ingredientes:

Tomates, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Hacer una salsa con cebolla, ajo, perejil picado y tomate. Añadir una cucharada de harina, rehogar y agregar una copa de vino blanco y sazonar con sal. En una cazuela colocar una capa de salsa, encima otra de sardinas, otra de salsa. Espolvorear pan rallado y se pone al horno. Pinchar con una aguja de media y si sale limpia es que ya están cocidas.

Vicenta Albentosa
Alcira (Valencia)

EMPANANDA GALLEGA DE SARDINAS

Ingredientes:

1/2 kg. de harina, mantequilla, vaso de aceite, sal, agua, 1/2 kg. sardinas, cebollas, tomates, pimiento verde, bacon y azafrán.

Modo de hacerlo:

Se hace la masa y se deja en reposo una hora. Se corta la cebolla y el pimiento, se estira la masa con un rodillo y se coloca encima de una placa de horno, poniendo encima la cebolla y el pimiento, después las sardinas, la sal y el pimiento. Se decora la superficie, pintar la superficie con huevo batido. Se puede echar todo el bacon cocido que se desee, y se mete al horno una hora.

Mari González Martínez
La Coruña

FILETES DE SARDINA EN TORTILLA

Ingredientes:

½ kg. de filetes de sardina, 8 huevos, aceite, sal, 2 ajos.

Modo de hacerlo:

Poner aceite en una sartén, y los ajos en trocitos cuando estén fritos, se incorporan los filetes de sardinas se fríen. En un plato se batén bien los huevos, y se incorporan a los filetes de las sardinas y se hace la tortilla queda muy buena dándole la vuelta, para que se haga por los dos lados.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

FILETES DE SARDINA ASADA

Ingredientes:

1 kg. de filetes sardina, aceite, sal, 2 tomates, diente de ajo, limón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Salar los filetes de sardina y bañarlos en aceite para que no se peguen, dejarlos sobre la

parrilla cinco minutos de cada lado. Servirlos junto con unos tomates en ensalada, aderezados con ajo picado, sal, aceite y limón o vinagre.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

FILETES DE SARDINA RELLENOS

Ingredientes:

24 filetes de sardina, 2 claras de huevo, 6 cucharadas de migas de pan, huevos, tomate, leche, harina, ajo, perejil, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar los filetes de sardina. Mezclar la migas de pan remojada en leche y exprimida. Picar los huevos cocidos, un poco de perejil y ajo. Con esta mezcla rellenar los filetes de sardina. Pasar por un poco de harina y rebozar de clara batida. Freír. Preparar una buena salsa y verter sobre los filetes de sardina. Meter un cuarto de hora al horno y servir en una fuente.

M. Pilar Ruiz Galarreta Ochoa
Vitoria

LOMOS DE SARDINA A LA VASCA

Ingredientes:

4 lomos de sardina, aceite, 4 dientes de ajo machacados, guindillas pequeñitas, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos de sardina, salar y poner en una fuente de horno junto con aceite. Meter al horno. Poner en una sartén el aceite, ajos, guindilla y se pasa a fuego lento. Añadir luego un chorro de vinagre, sacar los lomos y verter sobre ellos la salsa y ya está listo para comer.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SOPA DE ALBONDIGAS

Ingredientes:

1/2 Kg. de sardinas, 2 huevos, pan rallado, perejil, ajo, vinagre, laurel y aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar y quitar la espina. Triturarlas. Cortar dos ajos y perejil cortado. Poner un huevo y pan rallado y hacer una masa. Luego hacer albóndigas pequeñas. Y poner en una cazuela con sal, agua, laurel, vinagre y dejar hervir. Aparte hacer una mahonesa. Luego unir la mahonesa con el caldo tibio. Ya hecha la sopa se come tibia o muy caliente.

Esperanza Ardite Sánchez
Barcelona

BUÑUELITOS DE LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

1/2 Kg. sardinas, 4 huevos, cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de harina, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Cocer los lomos con sal y laurel. Desmenuzar las sardinas. Picar menudo el ajo, cebolla

y perejil y mezclarlo todo bien. Poner en la sartén al fuego con aceite y se van echando los buñuelos con una cuchara. Al sacar de la sartén se ponen sobre un papel absorbente. Pasar a una fuente para hervir.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

CONCHAS DE SARDINAS

Ingredientes:

1 paquete de puré de patatas, 600 g. de sardinas, 600 g. de cebolla, mantequilla, 4 huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Separar el puré con tres vasos de agua, una cucharada de sal y una cucharada de mantequilla, se rebozan las cebollas cortadas en trozos finos, en el mismo aceite se fríen las sardinas, después de fritas se desmenuzan, se echan en platitos individuales la mitad del puré se pone encima las cebollas y sardinas y se cubre con puré, se echan huevos y se deja hervir.

Mari González Martínez
La Coruña

LOMOS DE SARDINA AL HORNO

Ingredientes:

Lomos, 50 g. mantequilla, champiñones, nata líquida, 3 yemas, harina, limón, cebolla, vino blanco, sal, pimienta y una hoja de laurel.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos. Untarlos con mantequilla y rociar con zumo de limón. En una cazuela poner 1/4 l. de agua, pastilla de caldo de pescado, vino blanco, laurel y la cebolla. Cocer este caldo 10 minutos. Derretir un poco de mantequilla. Añadir el caldo, sazonar. Incorporar las yemas, nata y champiñones en lonchas rehogadas en mantequilla. Untar los lomos con mantequilla y limón, echar crema por encima.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

6 lomos de sardina, 4 dientes de ajo, vino blanco, 1/2 copa de vinagre de vino, guindilla, sal, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Poner el aceite a calentar en una cazuela. Pelar ajos y filetearlos. Echarlos con guindilla picada. Incorporar los lomos de sardina. Verter luego el vino blanco. Luego el vinagre. Picar perejil espolvoreando por encima.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA EN SALSA VERDE

Ingredientes:

600 g. de lomos de sardina, harina, dientes de ajo pelados, guisantes, 1 lata de espárragos, perejil, sal y aceite.

En una cazuela verter el aceite y dorar los ajos. Al quitar los ajos poner en la cazuela una cucharada de harina y 1/2 l. de agua y los lomos. Machacar perejil, ajos fritos y sal. Echarlo a la salsa y dejar cocer. Antes de acabar la cocción añadir los guisantes y cuando éstos estén tiernos agregar los espárragos.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

BRAZO GITANO DE LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

Lomos de sardina, huevos, harina, mantequilla, perejil, cebolla, laurel, ajo y salsa mahonesa.

Modo de hacerlo:

Partir 4 huevos y separar las claras. Batir las yemas y las claras poner a punto de nieve. Echar sal. Mezclar las yemas con claras y echar harina. Untar mantequilla y un molde plano y largo. Echar la masa y meterla en el horno. Ya hecho el bizcocho poner en servilleta. Cocer las sardinas. Desmenuzarlas. En el bizcocho poner mahonesa y luego encima las sardinas. Adornar con rajas de tomate.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA CON TINTA CALAMAR

Ingredientes:

1/2 kg. de lomos de sardina, cebolla, migas de pan del día anterior, 2 sobre tinta de calamar, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Poner la cebolla picada a freír. Cuando esté dorada echar la migas de pan en trocitos y un poco de sal se dan unas vueltas y añadir agua y dejar cocer unos 15 minutos. Añadir la tinta y cocer cinco minutos más. Poner las sardinas en una cazuela de barro y pasar la salsa en el pescado cociendo a fuego lento unos 15 minutos. Servir caliente.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA CON MANTEQUILLA

Ingredientes:

6 lomos de sardinas, harina, 100 g. mantequilla, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de perejil picado.

Modo de hacerlo:

Lavar los lomos, rebozarlos con harina. Calentar mantequilla y añadir el pescado cuando empieze a espumar. Freír a fuego lento. Dar la vuelta a media cocción. Ir colocando en una fuente caliente. Verter la mantequilla sobre el pescado colocado en la fuente. Regar con el zumo de limón y adornar con perejil.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

FLAN DE LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

500 g. de lomos de sardina, 6 huevos, vaso de leche evaporada, salsa de tomate, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Hervir los lomos. Dejar enfriar. Aparte batir los huevos e incorporar la salsa de tomate, el vaso de leche evaporada, sal y pimienta. Añadir las sardinas mezclando todo. Untar con mantequilla una flanera grande y meterla al baño maría durante 35 minutos. Dejar reposar 10 minutos y desmoldar. Adornar con salsa de tomate o salsa mahonesa con aceitunas.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

LOMOS DE SARDINA CON AJOS TIERNOS

Ingredientes:

6 lomos de sardina, 2 manojo de ajos tiernos, 1 bote leche evaporada, 50 g. queso rallado, aceite, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Sazonar las sardinas con sal, enharinadas. Freír en aceite caliente. Ponerlo en cazuela de barro. Rehogar los ajos tiernos cortados en rodajas. Escurrirlos y ponerlos en la misma cazuela. Verter la leche evaporada y dejarlo cocer durante 10 minutos. Cubrir con queso rallado y gratinar al horno fuerte.

Carmen Cabaleiro
La Coruña

SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vinagre y laurel.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y se colocan en una cazuela de barro, se les echa el aceite, el vinagre y el laurel. Se coloca al fuego lento hasta que se quede en el aceite, o sea que se consuma el vinagre.

Josefa Hernández Sierra
Leganés (Madrid)

FILETES DE SARDINA COCIDOS

Ingredientes:

Filetes de sardinas, patatas, cebolla, tomate, agua, pastillas de caldo de pescado.

Modo de hacerlo:

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas, echarlas al agua junto con los demás ingredientes menos el pescado el cual se añade 3 minutos antes de terminar de cocer las patatas. Servir caliente las sardinas con las patatas rociando con aceite caliente con ajo y cebolla, dorarlo en la sartén y echárselo por encima de las sardinas y las patatas.

Encarna Santos Pereiro
Santiago de Compostela (La Coruña)

FILETES DE SARDINA DISFRAZADOS

Ingredientes:

Filetes de sardina, harina de maíz, vino, pan rallado, limón y huevos.

Modo de hacerlo:

Cocer los filetes con zumo de limón. Darles un hervor y dejar enfriar, desleir la harina fina con el vino, añadir el aceite y el agua hirviendo poner al fuego y sin dejar de remover, dejar hasta que hierva. Sazonar y retirar del fuego. Dejarlos escurrir bien cuando estén frías pasarlas por harina fina, huevo batido y pan rallado. Freírlas en aceite caliente hasta dorarse.

Victoria Pereiró García
Santiago de Compostela

FILETES DE SARDINA AL LIMON

Ingredientes:

Filetes de sardina, vino blanco, mantequilla, leche, yemas de huevo, harina, limón, perejil y pimienta blanca molida.

Modo de hacerlo:

Sazone los filetes de sardina, colóquelos en una fuente enmantecada, vierta el vino y cúbralos con una hoja de papel. Cueza a horno moderado 15 minutos manténgalos calientes. Mezcle la harina con el jugo de cocción añada zumo de limón, las yemas y la leche déjelos en el horno 10 minutos espolvoree con perejil y pimienta y a servir.

Encarna Santos Pereiro
Santiago de Compostela (La Coruña)

SARDINAS AL VAPOR

Ingredientes:

Sardinias, limón, ajo, pimienta y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias se lavan y se echan en una cacerola se les pone ajo, perejil, limón y pimienta. Se sirven calientes y están muy ricas.

Alicia Roldán González
Albacete

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

12 sardinias, 2 huevos duros, aceitunas, tomates, sal, lechuga, pimienta, aceite, pan rallado y harina.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias, se les quita la raspa. Se pican los huevos, el pan rallado, las aceitunas, sal y pimienta y se mezcla todo. Se rellenan las sardinias con esta mezcla, se enharinan y se frien. Cuando estén bien fritas se rodean con tomate y lechuga.

Teresa Luque Ceballos
Santander

RICAS SARDINAS

Ingredientes:

1/4 Kg. de sardinias.

Modo de hacerlo:

Cortarlas en 3-4 pedazos. Echar dos dientes de ajo fritos y picados, y una cucharada de perejil picado, echar dos huevos duros muy picados, seis huevos según el comensal seis más o menos en tortilla.

**Margarita Besasategui
Zaráuz**

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, bechamel, carne picada, jamón, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se les quita la espina. Sazonalas con sal y coloca en cada sardina un poco de bechamel y otra de picadillo previamente rehogado en la sartén. Se cubre con otra sardina, se reboza en harina y huevo y se frien.

**Antonio Casado Cuadrado
Santander**

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, harina, vinagre, agua, ajos, sal y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se frien en harina, se colocan en una cazuela de barro y se prepara el escabeche compuesto por dos partes de freir las sardinas, una de vinagre, una de agua y agregar un manojo de hierbas aromáticas, ajos, sal y pimentón. Hervir todo esto unos minutos y verterlo encima del pescado y dejar reposar 24 horas antes de comerlas.

**Pilar Díaz Sagredo
Burgos**

FILETES DE SARDINA A LA CERVEZA**Ingredientes:**

1 kg. de filetes de sardina, harina, 1 botella mediana de cerveza, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se rebozan los filetes en harina y se fríen con mucho aceite, cuando estén fritos les ponemos en una cazuela de barro, se le añade la botella de cerveza y se deja cocer hasta que se consume.

**Olga de Pérez
Alicante**

SARDINAS A LA BURGALESA**Ingredientes:**

Filetes de sardina, jamón serrano, mantequilla, harina, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Rellenar los filetes con una loncha de jamón serrano, se pone un palillo para que no salga

el jamón, úntalo con harina y freír con aceite y mantequilla a partes iguales. Se espolvorea con perejil picado.

Pilar Díaz Sagredo
Burgos

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, ajos y lechuga.

Modo de hacerlo:

Las cojo, las rebozo y las voy poniendo en una fuente, le pongo unos ajos, rodajas de tomate, huevos cocidos y se coloca todo por rodajas. Este plato tiene un gran alimento.

Angela García
Madrid

CHOPA DE PESCADO

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se quita la espina, se salan y se pica tomate y cebolla y se pone por encima de cada capa de sardina. Cada capa de sardina se rocia con un poquito de aceite de oliva, así 2 ó 3 capas de sardinas. Se meten a horno medio.

Maria Elena Montalva
Benifayó (Valencia)

CANAPES DE MEJILLONES

Ingredientes:

Mejillones, gambas y salsa mahonesa.

Modo de hacerlo:

Se cuecen los mejillones al vapor, se sacan de las conchas y se pican muy menudos. Las gambas se pelan y se pican muy menudas, se une todo a una salsa mahonesa muy espesa y se ponen sobre cuadraditos de pan tostado.

Gloria Martínez Bañuelos
Logroño (La Rioja)

FILETES DE SARDINA EN CONCHA DE VIEIRA

Ingredientes:

Filetes de sardina, ajo, sal, perejil, conchas de vieira, huevo, cebolla, pimentón, canela, pimientos morrones, aceite y vinagre.

Modo de hacerlo:

Adobamos los loños de sardina con ajo, sal y perejil 1/2 hora, se cortan en trozos muy grandes y se colocan en conchas de vieira, abrimos los filetes con el picadillo de perejil, yemas de huevo duro, cebolla, pimentón, canela, sal, cubrimos los filetes encima de todo esto 2 tiras de pimientos morrones regamos con aceite y vinagre y se pone al horno 15 minutos aproximadamente.

Isabel María González
Vigo

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

1/2 Kg. de sardinas, 2 dientes de ajo, 1 yasito de vinagre, 1 cucharada de pimentón, 2 cucharadas de agua, un poquito de orégano, sal y harina para rebozar.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les pone sal, se rebozan en la harina y se fríen, se van poniendo en el aceite, se echa una cucharada de pimentón, los ajos machacados, el vinagre, el agua, el orégano y poca sal, puesto que las sardinas las tenemos saladas. Cubrimos con este preparado las sardinas. Este plato se conserva varios días, siempre que estén cubiertas de salsa.

M. Catalina Martínez Gómez
Albacete

SARDINAS FRITA CON TOMATE Y PIMIENTO

Ingredientes:

Sardinas, pimientos, aceite, cebolla, 1/2 Kg. de tomates.

Modo de hacerlo:

Después de limpias, se rebozan en harina, y se fríen. Se frié los pimientos verdes se pelan y se pica una cebolla, luego también se pelan unos tomates y se pasa las tres cosas por el pasapurés, entonces luego ponemos las sardinas encima en forma de rueda. Ya colocadas las sardinas cubrimos la parte de las últimas sardinas con yema rallada formando redondel.

Moral Honocada
Valencia

FILETES DE SARDINA CON PIMENTOS

Ingredientes:

Filetes de sardina, aceite, cebolla, tomates, pimientos, vino, ajo, perejil y guindilla.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro 3 cucharadas de aceite y la guindilla picada, se coloca una capa de filetes, encima una capa de picadillo de cebolla, tomate, pimiento, otra capa de sardinas así sucesivamente hasta que termina, se coloca el ajo, el perejil picado, y el resto de aceite. Se agrega el vino blanco se deja cocer unos minutos a fuego lento.

María Isabel Herrero
Palencia

TOSTADA PICANTE DE LOMOS DE SARDINA

Ingredientes:

Lomos de sardina, aceite, vinagre, pan rallado, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de aceite se pone una capa de lomos de sardina, cubriendolas con pan rallado, sazonándolas con sal, pimienta, rociar de aceite y echar vinagre, se coloca otra, hasta tres capas siempre rociando aceite y vinagre, se pone en el fuego hasta que la última capa esté dorada, se pone a cocer otros 15 minutos y se vuelca sobre una fuente a los pocos minutos de terminar.

Gloria Miriano
Llorca (Murcia)

FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Filetes de sardina, cebolla, perejil, ajo, vinagre y aceite.

Modo de hacerlo:

Se ponen en una fuente los filetes, se colocan se ponen unos trozos de cebolla y se le machaca el perejil y ajo con vinagre y aceite.

Rosario Vicente
Zamora

SARDINAS A LA SIDRA

Ingredientes:

Sardinas, guisantes, sidra, aceite, cebolla, ajo, perejil, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se doba ajo y se retira, cuando el aceite esté tibio se añade la cebolla rallada y el otro diente de ajo y el perejil, se rehogado todo al fuego 10 minutos, se limpian las sardinas, quitar las sardinas, se sazonan y se agrega el rehogado y se cuece 5 minutos, se vierte la sidra, se añade los guisantes y se deja cocer agitando la cazuela continuamente 10 minutos más.

Eulalia Otero Soiza
Madrid

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

40 filetes de sardina, ajo, vino blanco, vinagre de vino de jerez, guindilla, sal, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

En una sartén con aceite poner los ajos, poniendo luego los filetes, se dejan un rato y se vierte el vino blanco por encima. A continuación se derrama el vinagre se da unos sacudidos para que se mezclen los ingredientes, se sube el fuego hasta que se doren. Se apartan de la lumbre y se pica un poco de perejil y espolvorearlo por encima.

Josefa Ramos García
Jaén

SARDINAS RAPIDAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, limón, aceite, ajo, sal y perejil.

Modo de hacerlo:

Partimos la cebolla en rodajas y la colocamos en una sartén, ponemos encima las sardinas, añadimos perejil y ajo, lo rociamos con aceite y lo ponemos al fuego 10-15 minutos a media cocción añadimos zumo de limón. Se pueden comer calientes o frías.

Ana M. Rodríguez Gallego
Alicante

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se lavan, después se asan y una vez asadas se ponen en una fuente, se cubren de tomate frito y se echan un poco de aceite crudo, dejándolos una o dos horas y ya se pueden servir.

Carmela Olivares
Fuengirola (Málaga)

SARDINAS CON JAMON**Ingredientes:**

Sardinas, huevos duros, jamón, tomates, mantequilla, aceitunas sin hueso, pan rallado, perejil y un poco de sal si gusta.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas de cabeza y espina, se lavan y se rellenan con el picadillo que hemos preparado con los huevos y las aceitunas se cierran y se van poniendo en una fuente de horno en la cual habremos puesto, el perejil picado y los tomates cortados en rodajas se ponen trocitos de mantequilla sobre las sardinas y el pan rallado en forma de lluvia. Con horno fuerte 10 minutos.

Pilar Escámez
Sevilla

SARDINAS EN TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomates, cebollas, ajos, perejil, vino blanco o jerez, sal, harina, pan rallado, aceite.

Modo de hacerlo:

Se hace una salsa con las cebollas, ajo, perejil, tomate en aceite muy caliente. Se añade una cucharada de harina se rehoga y se agrega el vino, se sazona en sal, una vez limpian las sardinas se ponen en una fuente, poniendo primero una de salsa, otra de sardinas, otra de salsa, hasta terminar en una de salsa, se espolvorea con pan rallado y se mete al horno.

Manolita Zomora Rojas
Córdoba

FILETES DE SARDINA A LA FLORENTINA**Ingredientes:**

8 filetes de sardina frescas, 100 g. de queso-crema, 2 cucharadas soperas de mantequilla, 1 yogur natural, 400 g. de espinacas cocidas, mantequilla, leche, queso.

Modo de hacerlo:

Lavados los filetes de sardina procedemos a ponerlos en una cazuela cubiertos con el agua y el vino. Despues de un ligero hervor, se escurren y se colocan en una fuente de horno cuyo fondo se habrá cubierto con las espinacas. Se funde el queso en la leche sobre el fuego, se echa el yogur y se echan los demás ingredientes y los filetes, por último espolvorear pan rallado.

Mary Carmen Martínez
Calasparra (Murcia)

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, tomillo, hoja de laurel, chorrito de limón y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpián, después se hace una salsa con cebolla y tomillo y una hoja de laurel y ajo y chorrito de limón.

Encarna
Madrid

FILETES DE SARDINA AL HORNO**Ingredientes:**

Tomates, cebolla, patatas, limón, mantequilla, almendras tostadas, vino blanco, orégano, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Rallar la cebolla y los tomates, añadir el orégano y el perejil picado, poner un poco de sal. En un cazo poner mantequilla, el vino, las almendras (machacadas), un poco de limón. Se mezclan todos. Luego en una bandeja se pone mantequilla, colocar el pescado cortar las patatas bien finas, poniéndolas a los lados de la bandeja, recubriendolas con la salsa.

Adelina Castillo Jiménez
Barcelona

FILETES DE SARDINA RELLENOS**Ingredientes:**

Filetes de sardina, migas de pan, perejil, ajo, pimienta, huevo y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace una masa con la migas de pan, el ajo y el perejil picado, pimienta y huevo. Se rellenan los filetes de sardina con ella. A continuación se rebozan en huevo y pan rallado y se fríen en abundante aceite.

Margarita Campos Holanda
Cádiz

FILETES DE SARDINA CON JAMON**Ingredientes:**

Sardinias, jamón, harina, huevo.

Modo de hacerlo:

Se coge un filete de sardina, y el jamón se corta muy fino por lo salado, se pone otro filete de sardina y otro de jamón, que rebozamos en harina y huevo, y se fríe sirviendo con patatas fritas.

Rosario Guillén
Madrid

SPAGHETTI CON SARDINAS FRESCAS**Ingredientes:**

500 g. de spaghetti, 500 g. de filetes de sardina frescos, 1 dl. de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharada uvas para corinto, 1 cucharada piñones, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Una vez lavados los filetes de las sardinias, se ponen en una fuente normal sal, el jugo de limón y la leche, esto durará 30 minutos.

Se escurren y se pasan los filetes por la harina, luego se frien en una sartén con el aceite caliente, se colocan una rodajas de limón, se retira la grasa, se echa el yogur y el perejil picado y se cubren los filetes.

Mary Carmen Martínez Céspedes
Calasparra (Murcia)

SARDINAS EN FILETES AL AJILLO

Ingredientes:

1 Kg. de sardinas, 3 dientes de ajo, 1 copa vino blanco, 1/2 copa de vinagre, un trocito de guindilla, sal, aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Poner el aceite a calentar en una sartén. Pelar los ajos y filetearlos. Echarlos a la sartén con un poco de guindilla picada. Cuando todavía no estén los ajos muy fritos, incorporar las sardinas. Tener un poco en el fuego para que se frían y verter el vino blanco, luego derramar el vinagre, mezclar los ingredientes y picar un poco de perejil y espolvorearlo por encima.

S. Escudero
Madrid

SARDINAS ASADAS AL ESTILO SANTURCE

Ingredientes:

4 docenas de sardinas, 4 docenas de hojas de parra, sal.

Modo de hacerlo:

Las sardinas se ponen a asar con tripas y cabeza y sin lavar, sólo pasados por un trapo limpio. Dar la sal, enfundadas en hojas de parra para que queden preservadas del fuego directo y conserven su grasa colocarlas sobre las ramillas. Por último darlas vueltas hasta que estén hechas.

M. Carmen Sánchez González
Guipúzcoa

SARDINAS AL LIMÓN

Ingredientes:

Sardinas (filete), aceite, sal, pimienta blanca, laurel, romero, limones, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se ponen los filetes de sardina en una fuente que pueda ir al horno untada de aceite, salarlas, espolvorearlas con mucha pimienta, y picadas las hojas de laurel y romero. Rociar con el zumo de limones con unas cucharadas de vino blanco. Meter en el horno a fuego moderado durante unos 20 minutos humedeciéndolas con su propia salsa.

M. Pilar Bolumar Selma
Segorbe (Castellón)

TORTA DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, pan, pimienta, pimentón y aceite.

Modo de hacerlo:

Masa de pan bien chafa, sardinas hechas trozos saladas, después se pintan con pimentón,

aceite y sal. Cuando está todo hecho se mete al horno a cocer y después que ya está cocido se deja enfriar y listo para comer.

Loli Navarro Giménez
Murcia

SARDINAS A LA NAVARRA

Ingredientes:

1 kilo de sardinas, 3 dientes de ajo, perejil, pan rallado, aceite, sal, 1 cebolla y pimentón.

Modo de hacerlo:

Se le quitan las espinas y hay que cubrirlas con un picadillo compuesto, por perejil, ajo, cebolla, pimentón, orégano, pan rallado y sal. Luego cubrirlas con otras sardinas, y después no criárlas con aceite y por último meterlas en el horno para que se vayan asando poco a poco.

M. Carmen Sánchez González
Guipúzcoa

MORAGA DE SARDINAS A LO FACIL

Ingredientes:

Sardinas, limón, ajos, perejil, vaso vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien quitándoles cabezas, tripas y escamas. Se colocan en una cazuela de barro, unas al lado de otras. Se les exprime un limón, se agrega ajos y perejil picados y un vaso de vino blanco y luego se rocían con un decilitro de aceite. Se acerca la cazuela al fuego de brasa, y así se dejan cocer durante un cuarto de hora.

Antonia Saavedra Pérez
Arucas (Las Palmas de G. Canaria)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

2 docenas de sardinas grandes y frescas, 1 decilitro de aceite, 1 limón, 1 rama de perejil, 100 g. de pan rallado, 1 diente de ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien quitándoles las escamas y las espinas del centro dejándola otra vez cerrada. Se untá una fuente de horno con aceite y se van colocando las sardinas unas al lado de otras. Se pica el ajo y el perejil, y se mezcla con el pan rallado, se rocían con el aceite y se exprime el limón. Se meten al horno, y cuando estén doradas se saca la fuente y se sirven en tartera.

Antonia Saavedra Pérez
Arucas (Las Palmas de G. Canaria)

SOPA DE FILETES DE SARDINA

Ingredientes:

Filetes de sardina frescos, aceite, vino blanco, zanahoria, ramas de apio, cebolla, ajo, guindilla roja, salsa de tomate, perejil, sal, pimienta.

Modo de hacerlo:

Se ablanda la cebolla en trozos en agua a fuego lento, se agrega un picadillo de perejil,

ajo, zanahoria, guindilla, salsa de tomate y vino se deja estofar hasta que el vino se evapore, se ponen los filetes con todo esto, se añade 1 litro de agua hirviendo, se sazona con sal y pimienta, se tapa y se deja cocer durante 30 minutos, se acompaña de picatostes y se sirve.

Dolores Carmona Morales
Las Palmas de Gran Canaria

FILETES DE SARDINA CON MOJO HERVIDO

Ingredientes:

1 kilo de filetes de sardina, 1 cabeza de ajo, 1 ramillete de perejil, un poco de vinagre y sal..

Modo de hacerlo:

Se frién las sardinas, las ponemos en una cazuela, batimos los ajos pelados, el perejil, el vinagre, la sal y un buen chorrito de aceite, lo hacemos un puré y lo echamos a los filetes de sardina, lo ponemos a hervir durante 20 minutos.

Dolores Carmona Morales
Las Palmas de Gran Canaria

FILETES DE SARDINA EMPANADA.

Ingredientes:

Sardinas, huevo, vinagre y orégano..

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en un poco de vinagre y orégano se tienen un rato bueno, después se rebozan en huevo y pan rallado y se frien, se sirve caliente y queda un plato exquisito.

A. Jiménez Navarro
Milaga

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sal, sardinas, 2 huevos, perejil, pan rallado, aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas en forma de abanico, se les quita la cabeza y las espinas, se aliñan con sal. En otro recipiente ya hemos batido los huevos con perejil picado, y en otro pan rallado. Las sardinas se van introduciendo. Primero en el huevo y en el segundo se frién en el aceite. Una vez sacadas de la sartén. Y se van escurriendo.

Antonia Saavedra Pérez
Arucas (Las Palmas de Gran Canaria)

SARDINAS A LA CUBANA

Ingredientes:

Sardinas, plátanos, harina, huevos y pimientos.

Modo de hacerlo:

Se le echa sal a los filetes de sardina, se enharinan y se frién. Se preparan pimientos fritos y se les quita el pellejo y se guarda. Se cogen 4 plátanos y se parten horizontalmente por la mitad, a continuación se pasan por harina y se frién en poco aceite, y 6 huevos. Hecho ya esto, las sardinas a la cubana ya están hechas.

Isabel Fernández Romero
Sevilla

Ingredientes:

750 g. de filetes de sardina, 100 g. de mantequilla, perejil, pimienta, un vaso de vino blanco y sal.

Modo de hacerlo:

En la olla a presión se pone la mantequilla, se le hace fundir y se rehogá no mucho, el pescado en ella, se pone el vaso del vino y lo aromas, se cierra la olla y cuando sale el vapor se pone la válvula a silbar, se le da un tiempo de 8 minutos. Se enfria la olla de forma rápida. Están los filetes listos para comer.

Lola Cantares
Madrid

FILETES DE SARDINA RELLENOS

Ingredientes:

Filetes de sardina, anchoas, aceite, harina, huevo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Dentro de cada sardina se pone una anchoa y se enrrolla, se pasa por harina, huevo batido y pan rallado y se fríe en aceite bien caliente.

Teresa García
Madrid

SARDINAS ASADAS A LA PLANCHA

Ingredientes:

Sardinias, aceite, agua, 2 cucharadas de sal.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinias muy bien quitándole las escamas a continuación se colocan en una fuente rociándola con unas gotas de aceite. Luego se hace una salmuera con 1/4 y 2 cucharadas de sal bien mezcladas. La chapa donde se va asar se rocía con la misma salmuera y se colocan las sardinias durante dos o tres minutos se les da la vuelta y se dejan dos o tres minutos. Se comen recién hechas.

Antonia Jesús Saavedra Pérez
Arucas (Las Palmas de G. Canaria)

PAN DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinias, puré de patatas, mantequilla, limón, quesitos, huevos, mahonesa, queso rallado pimienta, sal, aceite, nuez moscada.

Modo de hacerlo:

Preparar el puré. Después de fritas se desmenuzan y se mezcla con los quesitos, las yemas de los huevos y el zumo de limón, sazonar con sal, pimienta, nuez. Un molde con aceite y espolvorear con el queso rallado, se coloca la preparación en un molde y se deja unas horas en el frigorífico. Desmoldar y decorar con mahonesa.

Teresa García
Madrid

CALDERETA DE PESCADO

Ingredientes:

750 g. de filetes de sardinas, zumo de limón, 1 cebolla grande, 1 diente de ajo, 500 g. de tomates, 1 pimiento verde, 4 patatas de tamaño medio y sal.

Modo de hacerlo:

Se lava el pescado bajo el grifo, se seca bien con un paño y se rocía con zumo de limón, se pelan los tomates y se desmenuzan, se le quitan las semillas al pimiento. Se pelan las patatas y se parten en trocitos. Esto se coloca en capas alternas y cada capa se espolvorea con sal y pimienta. Se pone a fuego fuerte y cuando hierva se baja el fuego al mínimo y se cuece durante 30 minutos.

Luz María González Pérez
Tenerife

FILETES DE SARDINA PARA APERITIVO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, cebolla, aceite, vinagre, limón.

Modo de hacerlo:

Sardinas en una fuente honda, se hace picadillo de ajo, cebolla y se extiende por encima. Se cubre de vinagre o limón y aceite. Se alternan las capas de sardinas y picadillo. Se ponen unos trocitos de laurel y se dejan reposar hasta el día siguiente.

Teresa García
Madrid

LOMOS DE SARDINA A LA SIDRA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, aceite, sidra, harina y sal.

Modo de hacerlo:

Se pone el aceite en una cazuela y se fríe la cebolla rallada, se añade la harina y la sidra poco a poco y las manzanas cortadas a gajos. Se deja cocer 10 minutos. Se fríen las sardinas y se colocan en una fuente cubriendolas con la salsa de sidra. Se adorna con manzanas.

Teresa García
Madrid

SARDINAS AL MINUTO

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 4 ajos, 1 cebolla, tomate, 1 hoja de laurel, un poco de vinagre, un vaso pequeño de vino, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se fríe todo en una cazuela y se vanriendo las sardinas y van cubriendo con todo lo picado, luego más sardinas y así hasta que cabe todo. Se pone todo a fuego lento y se deja cocer hasta que lo picado esté tierno y se deja enfriar.

Caridad Forter
Madrid

SARDINAS AL PAN

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 100 g. de pan rallado, 1 cabeza de ajo, ramas de perejil, 2 huevos, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Picamos los ajos finos y el perejil también, batimos los huevos y echamos el pan rallado, añadimos los ajos y el perejil. Las sardinas, hechas filetes, vamos empapando en esta mezcla y las freímos en abundante aceite caliente.

Josefa Ortiz
Madrid

SARDINAS A LA VIGUESA

Ingredientes:

Sardinas, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Sardinas grandes, lavadas, sin escamar. Se sazonan de sal. No en abundante aceite caliente y se pasan por un lado y por otro sobre la chapa muy fuerte. Después de fritas, se sirven inmediatamente.

Ana Sortén
Badajoz

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, pimienta y pimentón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y quitar las cabezas y espinas. Se fríen con aceite y se van poniendo en una cazuela. Cuando están fritas, se ponen unos ajos, una hoja de laurel, un poco de agua y vinagre y un poco de pimentón y pimienta en grano y se enece un poco de tiempo, como 15 minutos.

Carmen Moreno
Badajoz

RECETARIO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, pan rallado, limón, aceite, ajo y perejil.

Modo de hacerlo:

Se pone en un plato un poquito de aceite y en otro pan rallado, se las pasa primeramente por el aceite y ligeramente por el pan rallado. Se las va colocando en una fuente de horno y por encima de ellas se echan limón y un chorrito de aceite, todo ello mezclado, se pica unos cuantos dientes de ajo y perejil, que se le echan por encima. Se mete al horno durante unos minutos.

Pilar de Antonio
Madrid

SARDINAS CON TOMATE Y PIMIENTOS

Ingredientes:

Pimiento, cebolla, perejil, pimienta, sal, azafrán y sardinas.

Modo de hacerlo:

Después de bien limpias las sardinas que se deseen poner, se prepara una salsa de tomate y se cubre con la misma el fondo de una cazuela. Sobre el tomate se coloca una capa de sardinas y encima de éstas una de pimiento, cebolla y perejil muy picado todo y sazonarlo con pimienta, sal y azafrán. Se coloca otra capa de sardinas y se cubre a su vez con una segunda capa de lo anteriormente indicado, que rociaremos el contenido de la cazuela con aceite crudo y se pone a cocer a fuego lento hasta que la cazuela esté a punto.

Teresa Luque Ceballos
Madrid

SARDINAS CON ESPECIAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas frescas, 2 limones, 5 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta, perejil y tomillo.

Modo de hacerlo:

Se escurren y se colocan bien alineadas en una fuente refractaria. Se corta un limón en rodajas finas y éstas, cortadas por la mitad, se colocan entre las sardinas. Se rocían con el zumo de un limón y el aceite. Se espolvorea con sal, pimienta, tomillo o mejorana y un poco de perejil.

Lina Filella Filella
Lleida

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, limón, sal, queso, 1 huevo duro, pimiento, aceite y harina.

Modo de hacerlo:

Quitar la espina a las sardinas. Rellenarlas con una tirita de queso o una tira de pimiento morrón o huevo duro. Una vez llenas, cerrar y sujetar con un palillo, enharinar y freír en aceite muy caliente.

M. Dolores Gómez Agulló
Alicante

SARDINAS A LA BURGALESA

Ingredientes:

Sardinas, migas de pan, margarina, queso, hierbas finas.

Modo de hacerlo:

Limpiarlas, luego se abre, se quita la espina. Dejarlas abiertas y solamente en una de sus mitades. Esparza las finas hierbas. Ponga unos trocitos de margarina y espolvoree el queso ya rallado. Ciérrela y colóquela en una fuente que vaya al horno y cuyo fondo habrá cubierto con aceite. Cúbralas con migas de pan desmenuzada, rocíelas con aceite y métalas en el horno hasta que estén gratinadas.

Luisa Mayor
Burgos

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 8 dientes de ajo, unas ramas de perejil, 3 cucharadas de pan rallado, 1 vasito de vino blanco y una cucharadita de pimentón dulce.

Modo de hacerlo:

Engrasar con aceite una fuente de horno o cazuela de barro y poner una capa de sardinas con la piel hacia abajo. Sazonarlas con sal. Picar en trozos pequeños el ajo y el perejil y mezclarlos con el pan rallado y el pimentón. Espolvorear un poco de esta mezcla por encima de las sardinas y rociar con un chorrito de aceite. Seguir poniendo capas de sardinas y pan del mismo modo.

Juana Benavent Ros
Valencia

SARDINAS EN SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, una lata de tomate frito, 50 g. de almendras crudas, perejil, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

En una sartén se calienta el aceite, se fríe la rebanada de pan, el perejil y las almendras. Una vez todo frito, se echa en el mortero y se machaca. Se añade un poco de agua, se mezcla con el tomate frito y se echa encima de las sardinas. Se pone en el horno caliente 15 minutos.

Carmen Labado Martín
Sevilla

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, unos cascós de cebolla, 3 ó 4 ajos, 2 hojas de laurel, vinagre y harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se rebozan en harina y se fríen. Se colocan en una fuente de barro, en el aceite de haberlas frito se refrié la cebolla que habrá sido cortada en trozos grandes. Se pican en el mismo aceite los ajos y se refrién y se añade las dos hojas de laurel, cuando todo está frito se echan en el mortero reservando aparte el aceite y las dos hojas de laurel.

Justa Flores Sedano
Madrid

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, aceite, ajos picaditos, limón, sal y vino blanco.

Modo de hacerlo:

En una fuente de horno se pone un poco de aceite, suficiente para que no se peguen, se ponen las sardinas enteras, bien puestas se las pone por encima un poco de sal y los ajos, se les rocia un poco de aceite por arriba y se colocan en el horno 10 minutos. Se sacan y se les vacía un poco de vino blanco, el zumo de limón y perejil.

Paquita Chapresto Pulido
Sevilla

RULOS DE SARDINAS EN ESPAÑOL

Ingredientes:

Sardinas, agua, vinagre, sal, laurel y pimiento morrón.

Modo de hacerlo:

Se limpian muy bien las escamas y espinas se hacen los filetes y se ponen en agua, vinagre, sal, hojitas de laurel, limón y cebolla. Se dejan 24 horas y después en cada filete se le pone un poquito de vinagre y una tira de pimiento morrón y se lían poniéndole 4 ó 5 palillos para sujetarlos, a cada una se le va echando unas gotitas de salsa perrins.

Pastor, Lorenza
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Limón, cebolla, ajos, perejil y tomate natural.

Modo de hacerlo:

Las pongo en una fuente las sardinadas con unas gotas de limón, cebollas, ajos, perejil, y un poquito de tomate natural, todo esto por encima de ellas y unos 5 ó 6 minutos a horno fuerte y con un poquito de vino blanco.

García, Encarnita
Barañani (Pamplona)

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

1 kg. sardinadas, 1 lechuga, 4 tomates maduros, 2 cebollas, 1 cucharada de pan rallado, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinadas, se abren por la mitad y se les quita la espina. Lavar la lechuga y cortar la cebolla en rodajas y los tomates. En una fuente untada de aceite, por cada capa de lechuga, tomate, cebolla, sal, pimienta, etc. Y otra sardina encima y así sucesivamente. Terminar con una capa de lechuga, riega con aceite y espolvorea con pan rallado. Métele al horno una hora

Sánchez Ortel, Isabel
Teruel

EMPANADILLAS DE SARDINAS Y HUEVOS

Ingredientes:

1 lata de sardinadas, 5 huevos, 2 cebollas, pimentón, azafrán, especies.

Modo de hacerlo:

Se pone a cocer en una cazuela los huevos, cuando estén duros se pelan y se pican. Se pelan las cebollas y se pican en trozos no muy pequeños y se fríe. Cuando esté casi frita se añaden los huevos, el pimentón, azafrán, especies. Se mueve todo. Se hace la masa para las empanadillas y cogiendo un trozo muy pequeño se empieza a estirar y se echa una cucharada por encima de la empanadilla.

Pilar Márquez Márquez
Puenteorriales (Pontevedra)

SARDINAS RELLENAS CON PIMIENTOS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 1 lata de pimientos morrones, 2 huevos, harina, sal y pimienta blanca.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitándoles la espina y la cabeza. Se sazonan con sal y pimienta. Se pone entre dos sardinas un trozo de pimiento. Se pasa por harina y huevo batido y se fríen en abundante aceite caliente.

Trini Mateos
Barcelona

SARDINAS ASADAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, guindilla, sal.

Modo de hacerlo:

Dentro de la sardina se pone la sal, perejil, ajos, guindillas, todo ello bien picado y se ponen en la brasa. Se colocan todas ellas y que se doren por un lado y por el otro más o menos según el gusto de cada uno.

M. Consuelo Conde Ramos
Zamora

SARDINAS A LA MARINERA

Ingredientes:

1/2 kg. sardinas, 1/2 kg. tomates, pimientos 1/2, cebollas, aceite, ajo, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se escogen unas sardinas muy frescas y de tamaño grande y se les quita la cabeza, tripas y espinas, dejándolas abiertas en forma de abanico. Se pican pimientos y cebollas en trozos menuditos. Los tomates se quitan las pieles y pipas. En una cazuela se echa aceite, y se echa verduras y se va cubriendo; se pica el ajo y perejil, se deja cocer para que no quede más que su grasa.

Teresa García.
Madrid

SARDINAS EN ENSALADA

Ingredientes:

Sardinas, agua, sal, aceite, limón, coliflor, aceitunas y perejil.

Modo de hacerlo:

Se cuecen las sardinas en agua, sal, una cucharada de aceite y unas rodajas de limón, la coliflor en agua salada, aceitunas y perejil picado. Se parte en trozos grandes y se hace la ensalada.

Pilar Sevane Fernández
La Coruña

SARDINAS CON CREMA AL JAMON

Ingredientes:

1 kg. de sardinas con sal, 1/2 l. de leche, 200 gr. de leche, 200 gr. de jamón serrano, 2 huevos, 3 cucharadas de maízena, 100 gr. pan rallado, 1 tomate frito, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la espina del centro secándolas bien, se pone una sartén con mantequilla, cuando esté líquida se echa maízena, se sazona con sal y pimienta y cocer 2 minutos y se le echa el jamón picado, se mezcla y se llenan, se pasa por pan rallado y huevo y se frien colocándose en una fuente con tomate.

González Díaz, Donia
León

SARDINAS AL AJILLO**Ingredientes:**

Sardinas, sal, aceite y ajo picado.

Modo de hacerlo:

Se salan bastante las sardinas y se dejan con sal 20 minutos, después se sacude la sal y se ponen en una fuente de horno, se deja una olla con aceite y ajo picado, se le echa por encima a las sardinas. Se meten al horno 10 minutos.

Pilar Sevane Fernández
La Coruña

SARDINAS EN SALSA VERDE**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, guisantes, espárragos, sal, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Se doran los ajos en aceite en una cazuela de barro, se retiran, en ese mismo aceite se pone una cucharada de harina a que se dore, se añade en agua y los filetes de sardinas, se machacan perejil, los ajos fritos y sal, se incorpora a lo anterior, se añaden los guisantes y cuando estén tiernos los espárragos. Se sirve adornado con huevo duro en rodajas.

Pilar Sevane Fernández
La Coruña

EMPANADA DE SARDINAS**Ingredientes:**

Pan, sardinas, leche, pimienta, sal, huevo, pan rallado, aceite.

Modo de hacerlo:

Poner una libra de pan duro. Córtese unas rebanadas gruesas y mójense en leche con pimienta y sal. Abranse las sardinas quitándoles la espina y poniéndoles unas arenas de sal. Prolonguese cada sardina en el medio de las dos rebanadas en el huevo batido y rebócese en pan rallado, aceite.

Abad García Concepción
Santiago de Compostela

SARDINAS ESCABECHADAS**Ingredientes:**

1 kg. sardinas, 6 ó 7 dientes de ajo, harina, vinagre, 200 gr. aceite, 150 gr. de agua, 1 cucharada pimentón, 8 ó 10 bolas de pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Una vez limpias y escurridas las sardinas se fríen en aceite bien caliente. Se van sacando las sardinas en una fuente. Cuando se termina de freír se echan ajo, se dejan freír unos minutos a fuego lento, se echan en la sartén sin sacar los ajos y pimentón y la harina y se echa el vinagre y el agua. Después se quita el caldo y se pone en una fuente, de esta forma la sardina se conserva mejor.

**Emilia
La Guardia**

SARDINAS LAÑADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, perejil, ajo, orégano, pimiento, rebanadas de pan.

Modo de hacerlo:

Se lavan y se rascan las escamas, se abren las sardinas y se vacía de tripas y agallas extrayéndole las espinas. Se le extiende por la parte interior una capa de picadillo formando cebolla, perejil, ajo, orégano, pimiento y ralladuras pan. Después se ponen las sardinas de 2 en 2 con el picadillo para dentro, se colocan en un asador y se asan en el horno.

**Concepción Abad García
Santiago (La Coruña)**

SARDINAS RELLENAS EN MARINADA

Ingredientes:

20 sardinas frescas, un vaso de aceite, 20 filetes de anchoa, 500 gr. de cebollas, 1 vaso vinagre y azúcar.

Modo de hacerlo:

Se quitan cabezas y espinas de las sardinas. Se lavan, se secan y en el lugar de la espina se pone un filete de anchoa. Se enharinan las sardinas y se fríen. Se sofrién las cebollas y se echa el vinagre y el azúcar. Se colocan las sardinas en una cazuela de barro se rocían con la marinada, se tapan en adobo durante algunos días.

**Cantero Andrés, Consuelo
Zaragoza**

SARDINAS CON PATATAS

Ingredientes:

Sardinas, avecren, agua, patatas, mahonesa y perejil.

Modo de hacerlo:

Se disuelve una pastilla de avecren en un litro de agua, se cortan las patatas en rodajas de 1 cm. de grosor, se cuecen en esa agua. Luego se escurren y se le echa por encima perejil picado y mahonesa. Se sirve con los filetes de sardinas en conserva y con huevo cocido picado.

**Jesús Espiño
Lugo**

PASTEL DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, leche, ajos, aceite, sal, nuez moscada, harina, pan rallado y queso.

Modo de hacerlo:

Se ponen los filetes de sardinas en una fuente en el horno, una capa de sardinas con un ajito picado y con la leche se hace una bechamel clarita y se pone otra capa de bechamel y así, se termina con la bechamel y se espolvorea de pan rallado y el queso se pone en el horno 10 minutos y se sirve caliente.

**Felisa Lerira
Córdoba**

FILETES DE SARDINA A LA PAPRIKA**Ingredientes:**

Filetes de sardinas, cucharada rasa de paprika, 200 cc. de vino blanco, zanahoria, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Cortar la zanahoria en tiritas muy finas. Poner en una cazuela de barro un poco de aceite, colocar encima los filetes de sardina, añadir zanahoria, la paprika y el vino. Sazonarlo con sal. Taparlo y cocer a fuego suave durante 20 minutos.

**Manuel García Varela
Lugo**

SARDINAS EN ESCABECHE**Modo de hacerlo:**

Se limpian, se quitan las cabezas, se fríen y se asan unos ajos y hoja de laurel. Luego se pica en el mortero y después se pone agua y se pasa por el tamiz un poco de agua azafrán y vinagre. Por último pedazos de naranja con clavos dentro y comerlas al día siguiente.

**Carmen Moreno
Badajoz**

FILETES DE SARDINAS ASADOS CACHELOS**Ingredientes:**

Sardinas, sal, patata.

Modo de hacerlo:

Lavar y secarlas, cubriéndolas después con sal gorda por su cara interna. Así un cuarto de hora. Colocarlos en la parrilla encendida y sin llama. Voltear los filetes cuando estén asados por un lado. Se sirve acompañado del típico cachelo, patata gallega hervida al vapor.

**Angeles Hernández
Madrid**

RECETA CON SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, pimienta, vino blanco, sal y tomates.

Modo de hacerlo:

Limpiar 500 gr. de sardinas de buen tamaño frescas. Calentar dos cucharadas de aceite de oliva y freír rápidamente las sardinas por las dos caras. En este aceite ya utilizado freír a fuego lento 2 cebollas grandes cortadas en juliana. Añadir 1 dl. de vino blanco y 6 tomates troceados, sal y pimienta y dejar cocer a fuego lento. En una fuente de gratinar verter esta salsa 5 minutos.

**M. Victoria Vilar
La Coruña**

FILETES DE SARDINAS EN VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, aceite, sal, ajo, perejil y aceitunas sin hueso.

Modo de hacerlo:

Se lavan y se secan se, extienden en un recipiente bajo, se cubren con vinagre y se dejan macerar al menos 12 horas. Después se le escurre el vinagre y se les pone aceite de oliva, sal, también ajo, perejil muy picado y unas aceitunas sin hueso.

Angeles Hernández
Madrid

FILETES DE SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, aceite, huevo y limón.

Modo de hacerlo:

Se lavan y se secan, se espolvorea sal y un poquito de pimienta por la cara interior, dejando así preparados durante unos minutos. Luego se pasan por harina y después huevo batido. Se frien a fuego lento y se sirven calentitas con unas rodajas de limón.

Angeles Hernández
Madrid

SARDINAS RELLENAS EN SALSA

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 2 huevos cocidos, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1/2 cucharilla de pimentón, vinagre, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se quitan las cabezas. A continuación se rellenan con una pasta hecha con los huevos cocidos y un poquito de vinagre. Se frien y se dejan aportados en un recipiente junto con un diente crudo de ajo picado sobre ellas. Aparte en una sartén y con el aceite de haber frito las sardinas se frien los ajos. Se remueven al echarle la sal y vinagre.

Elvira Rosciana López
Madrid

ENSALADILLA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, limón, sal y bonito.

Modo de hacerlo:

La forma de elaborar esta ensaladilla es la tradicional, igual que la ensaladilla rusa, sólo que a la hora de agregar el bonito en vez de este, se le agrega la sardina cruda con mucho limón y sal. Luego se cubre con mucha mahonesa y ya est .

Mary Carmen Otes
Lugo

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pimiento verde, tomate y unos piñones y huevo batido.

Modo de hacerlo:

Limpiarlas; que sean grandes. Aparte se fríe pimiento verde a trocitos, tomate, piñones. Se deja que se consuma bien el caldo, que quede lo más sequito posible el tomate. Se rellenan las sardinas y se pasan por harina y huevo batido y se frien. Se sirve con patatas fritas.

María Muñoz
Valencia

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, pimentón, orégano y sal.

Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se ponen las sardinas lavadas. Se le añaden ajos y perejil bien picaditos, bastante pimentón, aceite y orégano. También un poquito de sal. Se pone a fuego lento hasta comprobar que están hechas.

Luisa Risoto Carrión
Valencia

SARDINAS SIN ESPINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevo batido, aceite y cuartos de limón

Modo de hacerlo:

Preparar igual que para freír, abrirlas de arriba a abajo y quitar la espina central. Pasar por harina y huevo batido y freír en abundante aceite caliente. Servir con cuartos de limón.

Josefa Domínguez
Sevilla

SARDINAS ADOBADAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil, ajo, tomate, harina y aceite

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, se abren y extenderlas en una superficie plana, echarlas perejil y ajo picado, dejarlas 1 hora. Y se va haciendo una salsa de tomate. Se pasan las sardinas por harina, se fríen y se coloca en la cazuela sobre la salsa de tomate manteniendo a fuego lento 5 minutos, procurando que no lleguen a hervir.

Elena Torres Rodríguez
Paradas (Sevilla)

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Pimientos verdes, tomates, sardinas, cebollas, orégano, aceite, vinagre y sal

Modo de hacerlo:

Se ponen las sardinas en una cazuela y encima los pimientos verdes picados y tomates, otra tanda de sardinas con cebollas picadas, pimientos, tomates y orégano (todo en crudo). Dos o tres tandas de sardinas con también los mismos ingredientes. Despues cubrirlas con

aceite y chorreón de vinagre y sal. Cocer con poca lumbre, moviendo la cazuela de derecha a izquierda.

Manola Anasón Iglesias
Córdoba

FILETES DE SARDINA CON REQUESON

Ingredientes:

600 grs. filetes de sardina, 50 grs. margarina o aceite, 100 grs. queso blando, 1 cucharada sopera de pan rallado, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Los filetes de sardina sazonados se rocían con el jugo de medio limón. Untar los filetes con el queso y se doblan en tres. Se untá con la margarina o aceite una fuente de horno y colocar en ella los filetes. Se espolvorean con pan rallado y se ponen encima unos copos de margarina. Introducir en horno moderado durante 20 minutos. Servir inmediatamente.

M. Dolores Rodríguez Telo
Vega-Codosera (Badajoz)

FILETES DE SARDINA EMPANADOS

Ingredientes:

600 grs. de filetes de sardina, 800 gr. de margarina o aceite, 60 gr. de harina, 2 huevos, 2 cucharadas de pan rallado, 1 limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Batir los huevos y echar sal y pimienta. Rebozar los filetes de sardina en harina, huevo y pan rallado. Poner margarina en una sartén y añadir un poco de aceite. Cuando esté muy caliente freír los filetes por ambos lados hasta que se doren. Servir acompañados de cuartos de limón.

M. Dolores Rodríguez Telo
Vega-Codoser (Badajoz)

FILETES DE SARDINA SALTEADOS

Ingredientes:

1/2 kg. filetes sardina, 1 cebolla, 3 tomates, 300 grs. guisantes, 3 huevos duros, 4 dientes de ajo, perejil, especias, pimentón, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Freír cebolla y tomates, echar guisantes, colocar encima los filetes cruzados unos con otros, machacar los ajos y perejil, especias, pimentón. Mezclar todo con un vaso de vino tinto, echar el caldo y poner al fuego 5 minutos.

Consuelo Vilar de Buceta
Puerto Sagunto (Valencia)

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Filetes de sardinas en forma de abanico, huevo, harina, jamón de york, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se salan los filetes y se reponen dos juntos, poniendo en el centro un poquito de jamón york. Se rebozan en harina y huevo batido y se fríen.

M. Dolores Rodríguez
Vega-Codosera (Badajoz)

PURE MARINERO

Ingredientes:

4 filetes de sardinas en aceite, 1 paquete puré patatas, 1/2 kg. mejillones, 30 grs. mantequilla, 1 cebolla, aceite, vinagre, perejil, alcaparras, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Poner los mejillones en un cazo con un vaso de agua, tapar y dejar a fuego vivo. Colocar el caldo, quitar las conchas de los mejillones. Preparar puré con 1/4 l. de agua, el caldo, mantequilla y sal. Poner en una fuente y adornarlo con los mejillones y alcaparras. Mezclar 4 cucharadas de aceite con 2 de vinagre, sardinas bien deshechas, cebolla rallada y poco perejil picado, sazonar con sal y pimienta.

Margarita García
Ibiza (Baleares)

SARDINAS CON GUISEANTES

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 1 cebolla, tacita de aceite, 1/2 kg. guisantes, cucharada de harina, 2 dientes de ajo, pimentón, pimienta y sal.

Modo de hacerlo:

Dorar en aceite la cebolla, ajo y perejil picados, luego añadir los guisantes. Al ir dorándose los guisantes añadir cucharada de harina, pimienta y un poco de pimentón. Incorporar las sardinas a medio freír y un poco de agua para cocer los guisantes. Sazonar y tapar la sartén, dejando cocer el conjunto hasta que los guisantes estén tiernos.

Candelaria López Ruz
Málaga

SARDINAS CAMPESINAS

Ingredientes:

Sardinas y hojas de parra.

Modo de hacerlo:

Se envuelven las sardinas en hojas de parra y se ponen a asar a la brasa.

Elisa Mora Rodríguez
Sevilla

SARDINAS AL ROMERO

Ingredientes:

1 kg. sardinas frescas, 2 ramas de romero, 2 limones, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso vino blanco, pimienta blanca y sal.

Modo de hacerlo:

Escamar las sardinas, vaciar y lavarlas. Secarlas y ponerlas en una cazucla de barro bien untada de aceite. Espolvorearlas con pimienta blanca recién molida. Picar el romero y espolvorear con él las sardinas. Rociarlas con zumo de limones y el vino blanco. Meterlas en el horno a 180° en 20 minutos y regarlas de vez en cuando con su jugo.

Manolita Zamora
Córdoba

SARDINAS A LA MANERA VIZCAINA

Ingredientes:

Sardinas y hojas de parra.

Modo de hacerlo:

Se asa la sardina envuelta en una hoja de parra que la preserve del fuego y que conserve su grasa natural.

Maruja Lafarga
Barcelona

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

500 gr. sardinas, 200 gr. tomate, 50 gr. mantequilla, ajos y cebolla.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias y quitar la espina. Colocarlas en un plato. Cuando están bien escurridas se les pone pan rallado. Freímos la cebolla en la mantequilla, cuando está dorada echamos el tomate. Los ajos machacados todo se vierte sobre las sardinias, lo metemos al horno 1/2 hora.

M. Amparo Pinto
León

SARDINAS APETITOSAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, perejil y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se parten por la mitad las sardinias y se ponen en la sartén. En un mortero se tienen preparados tres o cuatro ajos y perejil; se machaca bien y se le echa un chorro de vinagre. Se le echa todo por encima y con un minuto de cocción es suficiente.

María Vallejo
Madrid

SARDINAS CON PIMENTON

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pimentón y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se ponen en una sartén enteras como a la plancha pero con poco aceite, antes de volverlas se les espolvorea pimentón y se les da la vuelta. Cuando están hechas antes de apartarlas se les echa un chorro de vinagre y se sirven calientes.

M. José Pastor
Madrid

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite, cebolla, ajo, vinagre, agua, laurel, pimienta negra y pastillas avecrem.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se harinan y se frien, una vez fritas se sacan y en el aceite se echa ajo, cebolla, vinagre, agua, hoja de laurel, pimienta negra y avecrem y se deja que cueza, después se echan las sardinas que cueza todo junto un rato.

**Carmen Lorenzo Guisado
Badajoz**

SARDINAS CON HOJAS DE PARRA**Ingredientes:**

Sardinas, agua, perejil, limón y hojas de parra.

Modo de hacerlo:

Se mezcla en un plato aceite, jugo de limón, ajo, perejil picado y sal se pasan las sardinas por la mezcla y se envuelven cada una con una hoja y se asan.

**Esperanza de Jiménez
Barcelona**

SARDINAS CASERAS**Ingredientes:**

Sardinas, salsa de tomate, ajo, cebolla, perejil, sal, pimienta y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se les quita la cabeza y se ponen en una fuente para el horno y se cubren con una salsa de tomate con ajo, cebolla, perejil, sal y pimienta. Rocíe la superficie con pan rallado y unas gotas de aceite, y al horno veinte minutos.

**M. Jesús Reyero
Madrid**

SARDINAS A LA BRASA**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, perejil, laurel y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se ponen encima de la brasa para que se asen; aparte se pican unos ajos, perejil, laurel y pimienta y se le echa encima al retirarlas del fuego.

**M. Dolores Caselles
Lérida**

SARDINAS AL VINO**Ingredientes:**

750 gr. sardinas, 50 gr. mantequilla, 1 cuchara de maizena, 1/2 vino blanco, 1 cebolla, ajo, sal, pimienta, pan rallado, perejil y 1/2 litro de agua.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, ponerlas en una sartén con mantequilla, después de un cazo apartar 25 gr. de mantequilla y la cuchara de maizena se deja dorar. Añadir el agua hirviendo 2 minutos y el vino. Se agrega al pescado, se pone al fuego y al hervir se retira, se espolvorea con pan rallado, el resto de la mantequilla derretida y perejil picado, se mete al horno 10 minutos.

**Regina Santularia
Mogente (Valencia)**

EMPAREDADOS DE SARDINA

Ingredientes:

1/2 sardinas, 1/4 magro y ternera, 1 molla pan escalador con leche, ajo picado, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren por la mitad y se quita la espina. Con la sardina abierta se coge un trozo de masa del relleno, después se hace una jacha con huevo batido y harina, se pasan por esto y se fríen, se sirven con guarnición de patatas fritas.

Elvira Oluria
Alicante

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, pan rallado, aceitunas, sal, pimienta, harina, lechuga y tomate.

Modo de hacerlo:

Se abren las sardinas, limpiándolas quintándola las espinas. Se preparan huevos duros picados, pan rallado, aceitunas cortadas finas, sal y pimienta, se llenan las sardinas, se enharinan, se fríen y se sirven en una fuente rodeadas de lechuga y tomates.

María Securun
Albaida (Valencia)

SARDINAS ALIÑADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla y perejil.

Modo de hacerlo:

Se lavan un poco, se fríen con mucho aceite, se deja enfriar, después se limpian y se descanan, se deja completamente en los lomos, se pone sobre una fuente, se cubre con aceite de oliva, se les echa sal y se le echa cebolla y perejil muy picado.

Rosario Cantudo Lago
Sevilla

SARDINAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, pimentón, vinagre, sal y harina.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitando la cabeza y tripas, rebozarlas con harina, freírlas en mucho aceite, se colocan en una cazuela de barro y se reservan. En el aceite se pone una cucharada de pimentón, un vasito de vinagre y otro de agua con un poco de sal y se pone a hervir, se echa sobre las sardinas para que hiervan 2 ó 3 minutos. Se toman varios días después.

Carmen Llijar de Lafuente
Sabiñán (Zaragoza)

SARDINAS A LA GUIPUZCOANA

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, pepinillos, huevos, laurel, vinagre, harina, huevo, aceite, ajo, perejil, rama de tomillo, pimienta molida y sal

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza, espinas central y se ponen en un recipiente hondo, sazonar con sal, pimienta, perejil, ajos, tomillo y laurel, rociarlos con vinagre. Dejar 2 ó 3 horas. Preparar picadillo de cebollas, pepinillos, huevo duro y perejil. Se sacan las sardinas y se llenan con el picadillo, se pasan las sardinas por harina y huevo batido y se fríen en aceite, dándoles su forma primitiva antes de freír.

**Encarnita Lorente Yuste
Moureal del Campo (Teruel)**

FILETES DE SARDINA CON TOMATE**Ingredientes:**

1 kg. sardinas, 1/2 de cebolas, 1 kg. tomates, ajo, aceite, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Se pica la cebolla muy fina y se mezcla con el tomate. En una cazuela de barro se va colo-
cando una capa de sardinas y otra de tomate. Se añade ajo, perejil picadito y aceite y se pone
al fuego durante 15 minutos. Si se quiere se le añade un puré seco.

**M. Isabel Herrero
Palencia**

SARDINAS A LA PARRILLA**Ingredientes:**

Sardinas, sal, romero, tomillo seco, aceite y limones.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y vaciar los interiores, sazonar con sal y ponerlas en un recipiente con romero y tomillo seco. En el momento de cocinarlas, calentar la parrilla, regar el pescado con aceite y asar las sardinas a calor fuerte 6 u 8 minutos. Cortar unos limones y acompañar con ellos las sardinas.

**Magdalena Pérez Prieto
Zamora**

SARDINAS A LA CAZUELA**Ingredientes:**

1 kg. de sardinas, aceite, vinagre, naranja, laurel, pimentón, pimienta, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se les quita la raspa y se colocan en una cazuela, se le echa el aceite, el vinagre, cáscara de naranja, laurel, pimentón, agua y sal y se pone al fuego lento. Luego se apartan y se comen al día siguiente.

**Isabel Valenzuela Martínez
Cazorla (Jaén)**

SARDINAS REVUELTA**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, vino, limón, perejil y ajos.

Modo de hacerlo:

Se limpian, y se colocan en la sartén se les hecha aceite, vino, limón, perejil y ajos picados, y se ponen a hervir.

Sarito Ramirez Sánchez
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS GORDAS**Ingredientes:**

Sardinas y limón.

Modo de hacerlo:

Se quitan las espinas y se le echa mucho limón.

M. Carmen Martín
Valladolid

FILETES DE SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, cebolla, agua, pastilla de caldo, sal, azafrán y harina.

Modo de hacerlo:

Las frío con aceite, se fríe la cebolla con un poco de aceite picada, y cuando esté dorada se echa un vaso de agua. La pastilla de caldo de pescado, sal, azafrán molido. Luego se tuesta un poco la harina se echa al agua y se deja hervir, y cuando esté 2 minutos se aparta.

Felisa Amarillo Trigo
Mairena de Alcoz (Sevilla)

SARDINAS REBOZADAS**Ingredientes:**

Sardinas, huevo y harina.

Modo de hacerlo:

Se untan las sardinas con huevo y harina. Y ya están con ensalada.

M. Carmen Martín
Valladolid

SARDINAS FRITAS**Ingredientes:**

Sardinas, harina, tomate.

Modo de hacerlo:

Se untan las sardinas con harina y se fríen, y se le ponen tomate en ensalada.

M. Carmen Martín
Valladolid

SARDINAS CON JAMON YORK**Ingredientes:**

Sardinas, jamón york, pimiento morrón, vino blanco, limón, ajos, laurel.

Modo de hacerlo:

Se abre la sardina y se le quita la raspa. Se le pone un trocito largo de jamón york, y otro trozo de pimiento morrón, así a todas y cada una se pone en la cazuela, con un poquito de vino blanco, limón y unos trocitos de ajo y unas hojitas de laurel, se pone al horno 15 minutos y ya están listas.

Escribano Carmen
Jaén

SARDINAS DUQUESA**Ingredientes:**

Sardinas, huevo, patatas, mantequilla, vinagre, ajo y harina.

Modo de hacerlo:

Se hace puré seco, una vez cocidas las patatas. Se le agrega leche, dos yemas de huevo y mantequilla, las claras a punto de nieve al final y se meten al horno. Cuando esté hecho, se tienen las sardinas preparadas, después de 30 minutos. Con un adobo de vinagre y ajo, se sacan se rebozan en harina y huevo y se fríen, una vez fritas, cubrir toda la fuente del puré sacado del horno.

Matilde Doñate
Teruel

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

1 K. sardinas, 2 huevos duros, 50 g. de aceitunas verdes, 50 g. de jamón, 2 cucharadas de tomate frito, 50 gr. de mantequilla, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Preparar las sardinas sin espina central ni cabeza y salar. Rellenarla con un picadillo compuesto por los huevos, aceitunas y jamón. Cerrar las sardinas y ponerlas sobre una fuente de horno, cubierto con tomate. Añadir trocitos de mantequilla y espolvorear con pan rallado, meter al horno hasta que estén hechas y servir.

De González Montes, Carmen
Sevilla

FILETES FRITOS DE SARDINAS AL VINO**Ingredientes:**

1 kg. sardinas, un poco perejil, 3 ajos, un vaso de vino blanco seco, un vaso de aceite y el zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se pone el vino en una cazuela al fuego. Se colocan las sardinas limpias sin cabeza, ni trispas. Después de salarlas, se cuecen 5 minutos y se pasan a agua fría. Se hacen cuatro filetes de cada una y se van colocando de una bandeja. En un mortero se machacan los ajos y el perejil. Va incorporándose poco a poco aceite y por último el zumo de limón. Se cubren las sardinas con la salsa.

Sanz, Antonia
Zaragoza

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

2 docenas de sardinas, aceite, 100 gr. de pan rallado, 2 limones y 1 diente de ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la espina y se dejan en forma de abanico. Se echa sal, y unas gotas de limón, se meten con aceite de oliva y se pasan por pan rallado. Se colocan en una tartera de horno untada de aceite. Se espolvorean de perejil picado se rocian de aceite y limón, se meten al horno hasta que el pan esté dorado.

García, Teresa
Madrid

SARDINAS AL LIMON

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, limón y aceite de oliva.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, sin lavarlas, quitándolas piel y espinas, las laterales más duras y la central. Partirlas por la mitad a lo largo. En una fuente echa zumo de limón. Ir colocando las sardinas hasta cubrir el fondo de la fuente, volver a rociar de limón y aceite de oliva, procurar echar primero el limón, otra capa de sardinas, limón y aceite sucesivamente. Dejarla: 1 hora en el frigo.

García, Teresa
Madrid

SARDINAS EN ADOBO

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, ajos, sal, perejil, orégano, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Las sardinas se limpian de cabeza y espina y las ponemos en cuenco grande, donde pondremos todos los ingredientes, perejil, y el ajo picado. Deben de estar con este adobo al menos dos horas. Una vez pasado este tiempo, se fríen envueltas en harina, una variedad es rebozarla en huevo y luego en pan rallado.

Pilar
Sevilla

ESCALOPE DE SARDINAS

Ingredientes:

18 sardinas grandes, 9 lonchas de queso, sal, perejil, ajo, harina, pan rallado y huevos para rebozado.

Modo de hacerlo:

Se limpia la sardina quitándola cabeza, tripa y espina, abriéndola, se lavan y se dejan escurrir sazonándolas con sal, perejil y el ajo, en una sardina se coloca una loncha de queso, tapándola con otra sardina, luego se pasa por harina, huevo y pan rallado, friéndolas en abundante aceite. Se deben comer calientes y pimientos de padrón, con guarnición.

Fernández Novoa, Berta
Vigo (Pontevedra)

ASADAS A LA VASCA

Ingredientes:

Sardinas, sal y limón.

Modo de hacerlo:

Con cabeza y tripa y sin limpiar, echarles sal y poner en una parrilla caliente, dando vueltas hasta que estén doraditas por los dos lados. Luego con limón están buenísimas.

Díaz de Mendivil, Milagros
Rentería (Guipúzcoa)

SARDINAS ENROLLADAS

Ingredientes:

1/2 kg. de sardinas, 3/4 de tomate, una cebolla, perejil, aceite, sal y ajo.

Modo de hacerlo:

Una vez limpian las sardinas, sin cabezas ni espina, se sazonan con sal y ajo y se enrollan: Se colocan en una cazuela de barro. En una sartén se frie la cebolla y el tomate, se añade un poco de perejil y ajo. Cuando está frito se pasa por la salsa por el pasapuré y se cubren las sardinas. Se meten al horno hasta que se quede reducido.

Castrillo Fernández, Nieves
Logroño (La Rioja)

SARDINAS EN MORAGO

Ingredientes:

1/2 de sardinas, 1 cebolla, perejil, 1 puñadito de almendras, otro de piñones, unos gramos de pimienta, 1 trocito de piel de limón, 1 vaso vino blanco, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Una vez limpian las sardinas las vamos colocando en una cacerola, las vamos cubriendo con todos los ingredientes muy picaditos. Lo rociamos con aceite y el vino blanco, se deja cocer como unos 10 ó 15 minutos.

Medina Ruiz, María Luisa
Granada

SARDINAS RELLENAS DE QUESO

Ingredientes:

Sardinas, sal, queso rallado, mantequilla, perejil picado y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas se les quita la espina y la cabeza, y se salan. Se llenan con queso rallado mezclado con mantequilla y perejil picado, se cierran y se colocan en una fuente al horno, se rocía con aceite y se meten al horno hasta que estén doradas.

Fernández Alvarez, Agripina
Lugones (Oviedo)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

1/2 de sardinas, un limón, 4 dientes de ajo, 6 hojas de laurel, 2 zanahorias, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se les quita la cabeza, y se salan en una cazuela de barro. Se ponen dos hojas de laurel, 2 rodajas de limón, y unas cuantas rodajas de zanahoria, encima una capa de sardinas, en el aceite se fríen los ajos picados. Se echan por encima de las sardinas, se espolvorea con pimienta y se mete al horno unos 20 minutos.

**Fernández Alvarez, Agripina
Lugones (Oviedo)**

SARDINAS EN CAZOLETA

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 1 huevo, 2 cebollas, 1/2 kg. tomates, 1/4 l. de aceite, harina, perejil, ajos y sal.

Modo de hacerlo:

Bien limpian las sardinas se les quita la raspa y se abren. Se extienden sobre una superficie plana y se pone sobre ellas perejil y ajos picados. Se deja en este adobo una hora. Pasado este tiempo se hace una salsa con la cebolla y el tomate. Se rebozan las sardinas, se fríen, se colocan en una cazuela sobre esta salsa. Se pone a fuego 5 minutos, procurando que no llegue a hervir.

**Pepi
Las Palmas**

SARDINAS REVUELTAS

Ingredientes:

1 kg. sardinas, 1 kg. de sal, aceite, ajos y perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se colocan en una bandeja de horno cubierto de sal, luego se tapan con otra capa de sal, y se hacen hasta que la sal se despegue. Se sacan despacio, se ponen en una bandeja y se pone por encima los ajos picaditos y el aceite y el perejil.

**Segura, Amparo
Valencia**

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

800 gr. de sardinas, 1 dl. de aceite, harina, ajos, cebollas, laurel, sal y vinagre.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la cabeza, se pasan por harina y se fríen. Aparte de una cazuela de barro, con aceite caliente, se rehogan las cebollas y los ajos picados se agregan agua y vinagre, unas hojas de laurel y un poco de sal, y se deja hervir suavemente. Se vierte sobre las sardinas y se dejan en maceración unas cuantas horas.

**Pepi
Las Palmas**

SARDINAS EN CAZUELA

Ingredientes:

1 kg. ó 2 kg. de sardinas, 1/4 de tomate, 1 cebolla, 2 ó 3 pimientos, 1 diente de ajo, 1/2 vaso de vino blanco y 1/2 de aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se colocan en la cazucla. Después todo en ancho: se pica el tomate, los pimentos, la cebolla y el ajo. Se le echa encima a las sardinas junto al vino, aceite y un poco de sal; se coloca la cazucla al fuego durante unos 20 minutos y listo para comer.

Josefa Bello Benéitez
C『diz

SARDINAS CON QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso, pan rallado, aceite.

Modo de hacerlo:

Se cogen las sardinas, se quita la cabeza y la espina se limpian, se cortan tiras de queso, se ponen en la sardina y con la mitad se tapan bien, apretadas se pasan por pan rallado y se fríen en aceite bien caliente.

Montserrat Capduila
L『rida

SARDINAS EMPANADAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, pan rallado y un poco de limón.

Modo de hacerlo:

Las sardinas se pasan por el huevo y pan rallado, se fríen y están muy buenas.

Josefa Bello Benéitez
C『diz

SARDINAS RELLENAS CON ANCHOA Y HUEVO

Ingredientes:

24 sardinas frescas, 100 gr. de mig  de pan, 2 vasos de leche, 75 gr. anchoas en aceite, 1 huevo, 2 dientes de ajo y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, quitarles las cabezas y las raspas, dejándoles la cola. Aparte poner la mig  en un bol y echar la leche caliente por encima, hasta que se empape bien. Añadir los dientes de ajo muy picados, machacar anchoas, agregar todo y se rellena cada sardina. Se pone el aceite en el fondo; se van colocando las sardinas y se espolvorean con pan rallado y al horno 15 minutos.

García Fernández, Manuela
Madrid

SARDINAS ADOBADAS

Ingredientes:

1 kg. de sardinas, 4 dientes de ajos, 1 ramillete de 6 ramitas de perejil, media cucharadita or ganico, 3 vinagre, pimienta dulce, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se les quita la cabeza, la espina, se las pone sal a gusto, luego

se hace un preparado de ajo, orégano, perejil, bien todo en la batidora. Se añade vinagre y pimentón. Con esto se adoban las sardinillas, hay que dejarlas 2 horas, luego se rebozan con harina y huevo, de dos en dos, se unen por la parte de dentro y se fríen.

Suárez, Mercedes
Santander

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinillas, sal y ajos.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinillas dejando las escamas para que no se quemen. Las sazonan con sal y unos ajos machacados, esto se hace el día anterior o el mismo día muy temprano. Luego se asa a la brasa y las sirve con papas.

Carmen Martel Fosa
Gran Canarias

SARDINAS AL HORNO AL TOMATE

Ingredientes:

Sardinillas, tomate, cebolla, perejil, pimienta.

Modo de hacerlo:

No se limpian, se colocan en la tartera con el lomo para arriba, muy plegaditas, una vez puestas se les hecha por encima tomate picado muy menudo o puré de tomate así como una poca cebolla, perejil y pimienta. No se lavan las sardinillas una vez efectuado todo esto se colocan al horno, y deben estar en el mismo unos 10 minutos a 12.

Encarnación Ruiz Contreras
Granada

SARDINAS AL REUMA

Ingredientes:

Sardinillas, limón, ajos, perejil y orégano.

Modo de hacerlo:

Se limpian. Con el orégano, perejil, ajos se hace un machacado y se rellena la sardina por dentro y se ponen en la parrilla para que se asen. Una vez asadas se las pone zumo de limón por encima y ya están listas para servirlas.

Rosa Retamar Jiménez
Talavera de la Reina (Toledo)

ESPETOS

Ingredientes:

Sardinillas, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Preparar una brasa, lipiar las sardinillas sin quitar las tripas ni la cabeza, clavarlas en unas cañas y estas clavarlas alrededor de la brasa, servir en su propia grasa con limón.

Haarana Piñeiro Bellón
El Ferrol (La Coruña)

MORAGA DE SARDINAS A LA GRANADINA

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco, aceite, limón, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias y colocarlas en una fuente untada de aceite, rociando con zumo, se les pone sal y añadir el vino, espolvorear con el ajo y perejil, poner al fuego 12 minutos.

**Enriqueta Castro Almagro
Bienvenida (Badajoz)**

SARDINAS FRESCAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, hierbas, aceite, harina, perejil, mantequilla, ajos, cebolla.

Modo de hacerlo:

Cortar las sardinias por su bargada, retirar la espina central, reemplazarla por una capa de relleno de hierbas finas, volver a cerrar las sardinias, enharinarn y freír en aceite, el relleno esta compuesto de: mantequilla, perejil, ajos, cebolla, sazonar, calentar este relleno para que la mantequilla se funda, cubrir todo el interior del pescado.

**M. José García de Nonay
Barcelona**

SARDINAS RELLENAS DE QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso rallado, mantequilla, sal, rebanadas de pan, estragón, perejil y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiamos las sardinias, las abrimos, quitamos las espinas y las sazonamos con sal, mezclamos el queso con la mantequilla y un poco de estragón, perejil picado, repartimos esta mezcla encima de las sardinias y las cerramos. A continuación, las ponemos en una fuente al horno, untada previamente con aceite, las cubrimos con la migas de pan desmenuzada, las rociamos con aceite, y al horno.

**Carmen Martínez Céspedes
Calasparra (Murcia)**

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, cominos, pimentón, sal, aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiarlas, se les pone un poco de sal, se enharinan y se fríen muy bien. En una sartén aparte se fríen los ajos y se sacan al mortero donde se trabajan con la sal, los cominos, perejil, pimentón, las sardinas fritas y se les añade el mojado del mortero, un poco de aceite, donde se han frito y el vinagre, se dejan en maceración hasta el día siguiente y se sirven frias.

**Carmen Ortiz Polonio
Montilla (Córdoba)**

ARROZ CON SARDINAS

Ingredientes:

Arroz, sardinas, brandy, uvas pasas, piñones, ajo, aceite, sal, pimienta, perejil.

Modo de hacerlo:

Freír el ajo y añadir las sardinas, el brandy, perejil, uvas pasas, piñones y agua caliente, cocer 10 minutos, hervir arroz, mezclarlo y cocerlo en el horno.

Isidra Gómez
Albacete

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajo frito, pimentón, vinagre.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas, quitar la cabeza y las tripas, freírlas, dejar enfriar, hacer una salsa con aceite y abundante ajo frito, pimentón y vinagre, añadir a las sardinas cuando estén frias.

Carmen Santamaría Alonso
Toro (Zamora)

SARDINAS A LA CASTELLANA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajo, pan rallado, perejil, limón, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se salan por dentro y fuera, se colocan de forma que no queden unas sobre otras y se cubren con abundante aceite y el zumo del limón, se añaden los ajos picados, con el pan rallado y el perejil, la fuente se introduce en el horno, moverlas para que no se peguen.

Angelita Varillas Pedraza
Salamanca

SARDINAS EN SALSA DE LIMON

Ingredientes:

Aceite, perejil, migas de pan, azafrán, pimienta, limón, agua.

Modo de hacerlo:

Limpiar y descabezar las sardinas, colocar en una perola con un poco de aceite con el que las ha frito, se les pica ajo, perejil, migas de pan, pimienta, limón a gusto y un poco de agua, dejar cocer para obtener una salsa y se sirven.

Ascensión Ocaña Rodríguez
Granada

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, pescadillas, huevos, salsa de tomate, ajo, laurel, pimienta, vinagre, aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las pescadillas, se desmenuzan y se le da una vuelta en la sartén, se cuecen los

huevos y se hace salsa de tomate, se hace una pasta con estas tres cosas y con ello se rellenan las sardinas, se cierran y se rebozan en harina y huevo, se vanriendo y se colocan en una fuente, con el aceite que queda se cuela y se frien los ajos, laurel, pimienta, vinagre, agua y se cubren.

Emilia Muñoz Castaño
Torrijos

SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, aceite, laurel, ajos, sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se ponen una junto la otra, cerradas en una sartén echándoles por encima ajo muy picado, laurel y sal, se riega con aceite y vinagre y se ponen a cocer a fuego lento, cuando estén doradas y se ha consumido el caldo se apartan del fuego y se dejan enfriar, dejarlas 24 horas antes de comer.

M. Soledad Gómez de Pedro
Linares (Jaén)

SARDINAS RAPIDAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, cucharada de aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas y colocarlas en una cazuela formando una rueda, poner encima la cebolla y rociar con vinagre y aceite, dejar cocer.

Victoria Cervero García
Ceuta

SARDINAS ENCEBOLLADAS

Ingredientes:

Aceite, cebollas, rebanada de pan integral, sardinas, rajas de limón y de pepino.

Modo de hacerlo:

En una sartén eche el aceite, cuando este caliente agregar la cebolla picada, cocine a fuego moderado, hasta que estén transparente pero no doradas, coloque alternando las sardinas, pepinos y limón, servir enseguida.

Carmen Garay
Baracaldo (Vizcaya)

SARDINAS AL CALABACIN

Ingredientes:

Sardinas, tomates, calabacines, orégano, aceite, manteca, sal, limón, ajo, cebolla, azúcar, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se remojan con limón, se pelan los calabacines y se sazonan, se hace una salsa de tomate, con aceite y manteca a partes iguales, la cebolla el ajo y el azúcar, añadiendo oré-

gano, se fríe el calabacín pasado por harina, en una fuente una capa de calabacín otra de salsa y otra de sardinas repitiendo la operación hasta agotar los ingredientes, sirve en fuentes con dados de queso.

**Antonia Mitre Teruelo
Valladolid**

SARDINAS AL GRATIN CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, ajo, tomate.

Modo de hacerlo:

Limpiar y secar la sardinas, en una sartén se frié la cebolla, ajo, agregar, el tomate, perejil, cuando este hecho colar en una fuente de gratinar una capa de salsa y otra de sardinas, así hasta que se terminen, la última capa tiene que ser de tomate, espolvorear con pan rallado y se mete al horno con unas gotas de aceite.

**M. Dolores Solano
Lasarte (Guipúzcoa)**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevo, pimiento encarnado, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Limpiar la sardinas, quitándoles las tripas, cabeza, espina, lavar, dejándolas abiertas y secándolas con un paño, llenar de un picadillo muy mezclado de jamón, huevo duro, pimiento encarnado, cerrar una vez llenas y colocar en una fuente, para horno, añadir por encima el vino blanco que no las cubra dejándolas en el horno hasta que estén asadas.

**Esperanza Gonzalo de Liria
Madrid**

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, foiegras, huevo, pimienta, harina, limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se prepara un relleno de foie-gras, unas yemas de huevo cocido y se mezcla con un poco de pimienta y de vino, se llenan las sardinas y se rebozan en harina y huevo, se fríen en aceite caliente y se sirven con limón.

**Angeles Rivas Domínguez
Salamanca**

SARDINAS AL AJILLO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, clavos, patata, sal, aceite, agua.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se pelan y se parten en rodajas las patatas, en una pastelera se pone aceite

y se van colocando las patatas y después las sardinas, se fríe el ajo, los clavos, la sal, para verterlo sobre la sardina, se cubre con agua, se deja cocer 5 minutos, después se sirve.

**Lucía Rojas
Llerena (Badajoz)**

SARDINAS EN SALSA DE SIDRA

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite, ajos, chirlas, perejil, pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Se limpian, se pasan por harina y se fríen en abundante aceite, ponerlas en una cazuela sin aceite, se fríen ajos, dorándolos a fuego lento añadiendo las chirlas frescas y perejil, pimienta molida, dos dedos de agua, se remueve todo y se le añade a las sardinas ya tapada durante cinco minutos.

**Jacinta Fernández
Madrid**

SARDINAS AL ESTILO MARINERO

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomate, pimientos verdes, pimentón, laurel, perejil, guindilla y aceite.

Modo de hacerlo:

Lavar las sardinas y sazonar, ponerlas encima de la cebolla y así sucesivamente, encima se coloca el tomate, pimiento, laurel, perejil y la guindilla, regar con aceite y cocer durante 20 minutos.

**Cecilia Piedrahita Castro
Vigo (Pontevedra)**

SARDINAS EN SALSA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebollas, pimiento y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren y se quitan las cabezas y las espinas, una vez preparadas se frien y se ponen en una cazuela de barro, con tomate, cebolla, pimiento, previamente cortados, se hace un sofrito con un poco de aceite, cuando ya tenemos el sofrito con un poco de sal, echaremos el sofrito por encima de las sardinas que vayan tomando poco a poco el aliño, se toma frío.

**M. Lourdes Blanco de la Cuesta
Lora del Río (Sevilla)**

SARDINAS RELLENAS DE TOMATE FRITO

Ingredientes:

Sardinas, tomate, harina, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitando la cabeza y las espinas, se ponen abiertas y se van rellena-

nando de tomate frito, se cierran, se harinan y se fríen cuando estén listas se rocían con vino blanco.

Carmen García Mateo
S. Fernando (Cádiz)

SALMOREJO DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, vinagre y sal.

Modo de hacerlo:

Se asan las sardinas, una vez asadas se limpian quitando la piel y la cabeza, se colocan en una fuente se rocían con aceite, vinagre y sal, se remueven con una cuchara y se les echa agua hirviendo, se sirven inmediatamente.

Antonia Rivual Rincón
S. Juan de Aznalfarache (Sevilla)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Huevos, perejil, aceitunas, pan rallado, canela, huevo batido, harina, vino, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se rellenan con huevos duros, perejil, aceitunas, pan rallado, canela y huevo batido, todo relleno, mezclado para formar la pasta del relleno, se frien en aceite o manteca de vaca a su gusto.

Begoña Lara Rebollo
Guriezo (Cantabria)

TORTILLA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, aceite, sal, harina de maíz.

Modo de hacerlo:

Se limpian y previamente rebozadas en harina de maíz se fríen sazonándolas con sal, se retiran del fuego y se colocan en otra sartén con la cola unas para abajo y otras para arriba y se añade el huevo batido, se deja cuajar.

Conchita Montero
Vigo (Pontevedra)

SARDINAS TRUFADAS

Ingredientes:

Sardinas, vino blanco y una lata de trufas.

Modo de hacerlo:

Una vez limpias las sardinas se mezclan con las trufas, se rocían con vino blanco o seco y se ponen a cocer con un poco de agua mezclada con el caldo de las trufas, se puede adornar con albóndigas o mariscos.

Manolita Oca Oca
Burgos

SARDINAS RELLENAS DE ESPINACAS

Ingredientes:

Sardinas, espinacas, mantequilla, aceite, pan rallado.

Modo de hacerlo:

Hervir las espinacas y rehogarlas en mantequilla, limpiar las sardinas, sazonar con sal, y meter un poco de espinaca en cada una colocarlas en una fuente, espolvoreando con pan rallado y mantequilla, hornear unos 30 minutos.

M. Luz Marco Alvarez
Oviedo

SARDINAS EN SALSA DE VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, sal, pimienta, vinagre, pimienta blanca, guindillas, laurel, cebollas pequeñas.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas quitándoles la cabeza y las espinas, lavarlas con agua fría y escurrirlas bien, enrollarlas abiertas empezando por la cola y colocarlas en una cazuela de barro donde quepan justas, sazonarlas con sal, verter encima el vinagre y añadir las especias, el laurel y la cebolla cortada en anillas, tapar la cazuela con papel de aluminio y meterla al horno, dejar inacerar 12 horas.

M. Macias Muriel
Mirandilla (Badajoz)

EMPAREDADOS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas en aceite, pan de molde, leche, mantequilla, huevo, ketchup, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Retira las espinas de las sardinas y aplástalas con un tenedor, mézclalas con un poco de aceite de la lata y extiende una capa sobre la mitad del pan, cúbrelas con el resto del pan formando emparedados pintarlos con huevo batido, en el horno moderado, preparar la salsa con leche, chorro de zumo de limón, ketchup, sazonar con sal, pimienta, se acompañan a la salsa los emparedados.

Mercedes Granados López
Sevilla

SARDINAS EMPEREJILADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomates, perejil, cebolla, pimienta colorada, ajos, hojas de laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, en una sartén se fríen la cebolla picada y el laurel, cuando esté dorada se echa el tomate a trocitos, se sofrié un poco y se incorporan las sardinas, se machacan los ajos en sal, perejil, pimienta y un poco de agua, cuando cueza, se retira y se sirve caliente.

Claudia
Zafra (Badajoz)

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinas, tomates, cebolla, ajo, vaso jerez, pan rallado, aceite, sal, pimienta, perejil.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien las sardinias, se fríe la cebolla, ajo, perejil, hasta que la cebolla esté tierna, se añaden los tomates triturados y sin pepitas y se dejan freír hasta que la salsa se espese, luego se añade el jerez, sal, pimienta, se deja cocer hasta que espese otra vez, en la cazuela de barro, se va poniendo una capa de tomate y otra de sardinias, se echa encima pan rallado y al horno.

Ana M. Márquez
Valencia

SARDINAS A LA VIGUESA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Lavadas y sin escamar, se sazonan de sal, no se sacan las tripas, se frien en abundante aceite caliente y se pasan por un lado y por otro sobre la chapa muy fuerte, después de fritas.

Rosa María Ordas
León

ARROZ NACIONAL CON SARDINAS

Ingredientes:

Arroz blanco, patatas y sardinias.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias, y hacerlas un pisto de tomate, pimientos y cebolla, se pone el arroz en una fuente y encima las sardinias con las salsa de tomate y otra de patatas, lo cubrimos con salsa de tomate y otra de mahonesa y así sucesivamente.

Mercedes Aragón
Valladolid

SARDINAS AL JEREZ

Ingredientes:

Sardinas, jerez, limón, pimienta molida, aceite, ajo, perejil y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinias, se salan y se van colocando en una fuente para horno, poner aceite y se meten al horno ya caliente, mientras, aparte se pone el jerez en un vaso, se echa el zumo de limón, pimienta molida y el picadillo de ajo y perejil, todo junto se le pone regado por encima de las sardinias, dejar cocer, servir.

Pepita Ballesteros
Palma de Mallorca (Baleares)

SARDINAS CON CEBOLLA

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

Se asan las sardinas previamente limpias y hecho esto se desmenuzan, se les añade cebolla picada y aceite de oliva.

Reme Triano Galván
Badajoz

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, harina, ajos, pimienta, vinagre, pimentón, perejil, cebolla y laurel.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se pasan por harina y se fríen, se dejan en un plato, en el aceite se sofrié la cebolla y un ajo, cuando está dorado se le añade agua y vinagre, cuando comienza a hervir se añaden las sardinas, una rama de perejil y otra de laurel, con unos granos de pimienta.

Isidra Pacheco
Las Pedroñeras (Cuenca)

SARDINAS A LA MORUNA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, pimientos verdes, cebolla, ajo, orégano, sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Limpiar la sardinas, en un recipiente se pican los tomates, pimientos, ajos y la cebolla, en una cacerola se pone un fondo de lo picado y encima se colocan las sardinas con sal y se termina otra vez con el picadillo, añadir el aceite, orégano y se hace a fuego lento.

Dolores Galán Fernández
Algeciras (Cádiz)

TORTILLA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, ajo, perejil, sal y huevos.

Modo de hacerlo:

Sin cabeza ni espinas se trocean, se les pone ajo y perejil y un poco de sal dejándolas un rato de esta manera, luego se baten unos huevos y se hace una tortilla.

Amais Vera
Barcelona

PAN DE SARDINAS

Ingredientes:

Puré de patatas, sardinas, mantequilla, limón, mahonesa, quesitos, huevos, queso rallado, sal, pimienta y nueces.

Modo de hacerlo:

Se hace un puré con agua, mantequilla y sal, añada las sardinas, limpias y desmenuzadas, los quesitos aplastados, las yemas y el zumo de limón, mézclelo todo bien y sazónelo con sal,

pimienta y nuez moscada, unte el molde con aceite y espolvorear con queso rallado, vierta la preparación anterior y déjelo en el frigorífico unas horas desmórdelo y decórelo con mahonesa.

Ana M. Pérez Gómez
Algeciras (Cádiz)

SARDINAS PICANTES

Ingredientes:

Sardinas, harina, huevo, ajo, perejil, guindilla, aceite.

Modo de hacerlo:

Quitar la espina y pasar por harina y el huevo, freír, añadir el ajo, perejil, en aceite freír la guindilla y echarlo encima de las sardinas.

Emilia Fernández
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas y tomates.

Modo de hacerlo:

Coger las sardinas y después de limpiarlas se fríen, después se fríe el tomate y se echa por encima de las sardinas.

Rosalía Trasobores Garsa
Arándiga (Zaragoza)

FRITADA RIOJANA CON SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, tomate, pimiento, cebolla y ajo.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas de cabezas, tripas, espina, se sazonan y se colocan en una cazuela, se prepara una fritada con tomate, pimiento, cebolla y ajo, cuando esté hecha, se vuelca sobre las sardinas, se ponen a fuego lento y cuando empiezan a hervir se espera un minuto.

Conchita Martínez
Logroño

SALSA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, cebolla, tomate, huevos, pimentón, pan rallado, ajo, cominos.

Modo de hacerlo:

Se limpian bien las sardinas y se fríen, en el mismo aceite, se sofrié la cebolla, tomate, 2 huevos, pimentón, pan rallado, agua, ajo machacado, cominos, agua cuando comienza a hervir se le añaden las sardinas y se dejan hervir durante 5 minutos.

Martina Rubio
Puebla Príncipe (Ciudad Real)

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal fina, huevos, pan, aceite, vinagre.

Modo de hacerlo:

Limpiarlas, se sazonan con sal, y se rebozan en huevo batido y pan rallado friéndolas en aceite caliente, a medida que se doren las colocamos en una fuente y las servimos con lechuga en ensalada.

Angela Azcanio de Aguilar
Las Palmas de Gran Canaria

SARDINAS CON PAPRIKA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, perejil, pimentón o paprika, limón, mantequilla y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, escamarlas, quitar las tripas, lavar y secar, salarlas ligeramente por dentro y en una fuente de horno colocarlas de forma que no se monte unas encima de otras, rociarlas con zumo de limón, espolvorear con paprika y perejil picado, en el fondo de la fuente echar aceite y encima de las sardinas la mantequilla, cocer a horno moderado, rociar con su jugo, servir.

July Alcántara
Alcorcón (Madrid)

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, ajo, perejil y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas sin cabeza, se colocan en una sartén donde se ha puesto sal, por encima de las sardinas se echa bastante ajo picado, perejil y zumo de limón.

Ana M. Almenara Pérez
Alicante

SARDINAS RELLENAS DE CEBOLLA

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, aceite, harina, huevo batido.

Modo de hacerlo:

Una vez limpian las sardinas, se les quita las escamas, cabezas y las espinas, picar cebolla, según la cantidad de sardinas se sofriéen con bastante aceite hasta que se doren, se cogen las sardinas y se abren, entre medias de las dos se coloca el relleno de cebolla, rebozar en harina y huevo batido y se frien, servir acompañadas de una ensalada.

María Corral
Quintanar de la Orden (Toledo)

SARDINAS CON LECHE

Ingredientes:

Sardinas, leche, sal, pimienta negra, bicarbonato.

Modo de hacerlo:

Limpiar cuidadosamente las sardinas y después de quitar la cabeza y las espinas y en su lugar pondremos la sal, pimienta, bicarbonato, se cierran y se ponen a remojo con leche, se cubren con la leche, para freírlas las pasaremos por harina, servir bien caliente, adornando el plato con un poco de mahonesa y perejil cortado encima de la sardina.

Amparo Romero Civera
Liria (Valencia)

SARDINAS Y BOQUERONES

Ingredientes:

Sardinas, boquerones, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar los boquerones y sardinas, se ponen en una fuente, primero las sardinas y después los boquerones, así sucesivamente, poner en cada capa un poco de sal y un poco de aceite, meter en el frigorífico y se conservan un mes o más.

Victoria Jiménez del Mazo
Aldeanueva Barbarroya (Badajoz)

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, pan rallado, salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Freír la cebolla y el pan molido, llenar las sardinas una vez limpias y sin espinas con el frito anterior, poner en una cacerola con la salsa de tomate y se les hace hervir 10 minutos.

Petra González Martín
Valladolid

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, ajos, tomate, pimiento, aceite, laurel, perejil, pimentón y sal.

Modo de hacerlo:

En una fuente se colocan las sardinas limpias, el aceite, la cebolla y ajos cortados finos, pimiento, media cucharada de pimentón, laurel, perejil y la sal, se añade agua hasta cubrirlas y se ponen al horno lento 1/2 hora.

Montserrat Groba Baro
Sevilla

SARDINAS AL LAUREL

Ingredientes:

Sardinas, patatas, laurel, aceite, limón y sal.

Modo de hacerlo:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas, tapizar con ellas una fuente refractoria, salarlas y rociarlas con aceite, limpiar las sardinas sin quitarles la cabeza, colocarlas unas al lado de otras encima de las patatas y separarlas con hojas de laurel, salar, rociar con aceite y zumo de limón y por último ponerlas al horno 3 minutos.

Conchita Ponz Miranda
Jaca (Huesca)

SARDINAS ESCONDIDAS

Ingredientes:

Sardinas, patatas, guisantes, zanahorias, ajo, pimienta, cebolla, sal.

Modo de hacerlo:

Cocer las patatas con piel y se pelan, hacer puré, las sardinas saladas antes de limpiar se rebozan en harina fritiéndolas, poner ajo, cebolla, pimiento, en el mismo aceite de la fritura hasta que tomen color, colar el aceite y añadir al puré con leche y en una fuente refractoria, colocar capa puré y otra sardinas, rematar con puré, salpicar guisantes, zanahorias, meter al horno.

Conchi Lomba Márquez
La Guardia (Pontevedra)

SARDINAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Sardinas, ajos, laurel, aceite, vinagre, limón, azafrán, clavos.

Modo de hacerlo:

Freír los peces quedando en una fuente, con ese aceite freímos los ajos y el laurel, cuando está frito dejamos enfriar un poco el aceite y le echamos un poco de agua y el vinagre, esto se lo rociaremos a los peces y les esparcimos el azafrán, cortamos el limón en rodajas y estas por la mitad, le pinchamos los clavos y lo vamos poniendo alrededor de la fuente, servir un día después.

Adela Simón de Moreno
Plasencia (Cáceres)

SARDINAS RELLENAS DE PIMIENTOS

Ingredientes:

Sardinas, pimientos rojos, harina, huevo.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, asar los pimientos, poner una sardina abierta en cada pimiento asado encima ponemos otra sardina y se reboza en harina y huevo para freír.

Azucena de Frutos
Villaverde de Iscar (Segovia)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas frescas, limón, pan rallado, ajos, perejil.

Modo de hacerlo:

Vaciar las sardinas y se dejan abiertas, quitar la espina central, espolvorear con sal y se exprime sobre ellas el zumo de un limón, a continuación se empanan con aceite crudo y se pasan por pan rallado en el que se habrá mezclado ajo y perejil, ir colocando algo separadas en una fuente que vaya al horno, cuyo fondo se habrá untado con aceite, rociar con aceite y se asan al horno.

**Isabel Martínez López
Cartagena (Murcia)**

SARDINAS EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Sardinas, aceite, vinagre, agua, hierbas aromáticas, ajos, sal y pimentón

Modo de hacerlo:

Freímos las sardinas sin enharinarnas, las colocamos en una cazuela de barro, preparamos un escabeche compuesto de dos partes de aceite de freír las sardinas, el vinagre y una cuchara de agua, agregamos un manojo de hierbas aromáticas, una cabeza de ajos, sal, y pimentón, hervimos unos minutos y los vertemos encima de las sardinas, queda mejor si lo dejamos reposar antes de consumir.

**M. Carmen Martínez Céspedes
Calasparra (Murcia)**

SARDINAS CON GUISEANTES**Ingredientes:**

Sardinas, harina, huevo, aceite, cebolla, ajo, pan, perejil, vinagre, caldo, guisantes.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se rebozan pasándolas por harina y huevo, luego en una sartén se dora cebolla, ajo, y una rebanada de pan, cuando esté dorado se saca el pan, se añade una pasta preparada con perejil, migas de pan y vinagre, se ponen las sardinas rebozadas y algo de líquido preferible agua caliente y unos guisantes dejándolo cocer unos 15 ó 20 minutos.

**Parra Felida
Villafranca del Bierzo (León)**

PATATAS CON SARDINAS**Ingredientes:**

Patatas, pastilla de caldo, mahonesa, sardinas en aceite y perejil.

Modo de hacerlo:

Se disuelve la pastilla de caldo en un litro de agua, cortar las patatas en disco y cocerlas en el caldo, se escurren, mézclalas con el perejil y colócalas con la mahonesa y coloca encima las sardinas.

**Inmaculada Estévez Granados
Sevilla**

SARDINAS EN SALSA VINAGRETA**Ingredientes:**

Sardinas, harina, aceite, ajos, pimentón, vinagre, sal y agua.

Modo de hacerlo:

Después de limpias se enharinan y se fríen, se pone en el aceite unos ajos se fríen un poco y se ponen en el mortero con pimentón, vinagre y agua, después se echa esto a las sardinas y se dejan cocer un poco con ajo y sal machacados.

Sra. de Carbonell
Madrid

SARDINAS CON VINAGRE**Ingredientes:**

Sardinas, ajos, perejil, vinagre, harina y aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan y quitan las cabezas, se secan pasándolas por harina, y después se fríen se ponen en una bandeja y por encima se echa ajo muy picadito con perejil, cuando el aceite de freír esté frío se le echa vinagre.

Mari Martín
Huesca

ENSALADA DE PIMIENTO ROJO Y SARDINA**Ingredientes:**

Sardinas, pimientos, sal.

Modo de hacerlo:

Se asan los pimientos, se pelan y se aliñan con sal, aceite, vinagre, se asan las sardinas se les quita las escamas y espinas, se desmenuzan, se ponen en los pimientos, se les da la vuelta y se dejan un par de horas.

Trinidad Delgado Arroyo
Zafra

SARDINAS**Ingredientes:**

Sardinas, vaso vinagre, vaso aceite, hojas de laurel, ajos y sal.

Modo de hacerlo:

Limpias completamente, se ponen una junto a la otra, cerradas en una sartén, echándoles por encima ajo muy picadito, laurel y sal, se riega con aceite y vinagre y se pone a cocer a fuego lento, cuando estén doradas y se ha consumido el caldo se aparta del fuego y se dejan enfriar, dejarlas durante 24 horas antes de comer.

M. Soledad Gómez de Pedro
Linares (Jaén)

SARDINAS RELLENAS**Ingredientes:**

Sardinas, salsa bechamel, carne picada, jamón, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Se lavan las sardinas y se quitan las espinas, se sazonan de sal y se coloca sobre cada sardina una cucharada de bechamel y otra de picadillo, previamente rehogado en la sartén, se cu-

bre con otra sardina y huevo y se fríen, si se les ha puesto el hilo se quita con cuidado al terminar de freírlos, se sirven calientes.

Manolita Oca Oca
Burgos

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

Sardinas, ajos, perejil, pan rallado, aceite, sal, cebolla, pimientos encarnados.

Modo de hacerlo:

Quitarlas la espina y cubrirlas con un picadillo compuesto por perejil, ajo, cebolla, pimiento, orégano, pan rallado y sal, cubrir con otra sardina y después de rociarlas de aceite asar en el horno.

Mercedes Barrosa
San Sebastián

SARDINAS A LA PARRA

Ingredientes:

Hojas de parra, sardinas, sal.

Modo de hacerlo:

Se cubre el fondo de una cazuela de barro con hojas de parra, se coloca encima una capa de sardinas con cabeza y tripas, se sazonan, se ponen otra capa de hojas, después sardinas sal y hojas, así hasta que se acaban los ingredientes, se meten en el horno fuerte, media hora, pasado este tiempo, se sacan, se quitan las hojas y se sirven.

M Paz Secades Rodríguez
Oviedo

SARDINAS CON ARROZ

Ingredientes:

Arroz blanco, laurel, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria, aceite, vinagre, sal, sardinas.

Modo de hacerlo:

Se cuece arroz con un poco de ajo y una hoja de laurel, se pone bajo el grifo para que se suelten bien los granos, se hace un picadillo con tomate, cebolla, pimiento, todo muy picadito, zanahoria y se adereza con aceite, vinagre y sal, se mezcla a continuación las sardinas limpias y se remueve, después se añade el arroz y se deja reposar en frío durante una hora.

Aurora Pérez
Sevilla

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, bacon, pimientos en conserva.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas se rellenan con tiras de bacon y pimientos se doblan, se rebozan en harina y huevo batido, se fríen en abundante aceite a fuego medio, se sirven calientes y rociadas de limón adornada la fuente de pimientos rojos.

Nieves López Cortes
Oviedo

SARDINAS A LA ARAGONESA

Ingredientes:

Sardinas, tomates, aceite, pimientos, cebollas, diente de ajo, pimentón y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas dejándolas en forma de abanico, se pican los tomates, pimientos, cebollas, ajos, perejil. En una cazuela se pone aceite y se echa un picadillo de verduras y encima una capa de sardinas abiertas, repite la operación hasta terminar con las sardinas, colocando encima todo el picadillo, se rocían con aceite y se deja cocer por espacio de una hora.

Lancina de Palacios Gloria
Madrid

EMPANADILLAS DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, harina, aceite, tomate frito, obleas para empanadillas.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, quitándoles la cabeza, las tripas, después se unian en harina y se frie en aceite, cuando están fritas se desmenuzan en un plato con tomate frito, se rellenan las obleas y se fríen en aceite abundante.

Concepción Gil Gil
Vizcaya

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, perejil, orégano, queso rallado, jamón, yema, sal, pimienta y pan rallado.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se prepara un picadillo con perejil, ajo, orégano, queso rallado, yema, sal y pimienta, se echa una porción en cada sardina, se cierran y se rehogan en huevo y pan rallado.

Pura Márquez Parejo
Granada

SARDINAS EN TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, sal, aceite, harina, salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

Se limpian y se lavan las sardinas, se pone aceite en una sartén, se van pasando la sardinas por harina y se fríen, luego se van colocando en una cazuela y una vez fritas se cubren con la salsa de tomate preparada de antemano y se mete en el horno un ratito para que den un hervor.

M. Sofía Gurrea
Calahorra (Logroño)

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, cebolla, tomate, limón, perejil, sal, harina, aceite y patatas.

Modo de hacerlo:

Se preparan la sardinas sin cabeza y sazonadas, se enharinan y en una bandeja de horno se ponen patatas, cebolla y tomate, todo en rodajas finas, se van poniendo las sardinas, perejil, aceite y limón en rodajas, se mete al horno hasta que tome color.

Juana Crespo Malia
S. Salvador (Tarragona)

MORAGUA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, almejas, ajo, perejil, limón, pimienta molida, vino aceite y piñones.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, sin quitarles la cabeza, se pone en una cazuela sobre una base de almejas, sobre las sardinas, se echa ajo, perejil, limón en rodajas, pimienta molida, vino, aceite y piñones, se pone a cocinar durante 10 a 15 minutos.

Josefa López
Granada

SARDINA AL HUMO CAMPERO

Ingredientes:

Sardinas, ajo, sal, limón.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas. Dividir en dos partes. Frotar la superficie de una madera con ajo. Poner sal a las sardinas. Preparar un fuego con rastrojos, pajas de cardo, encina, tomillo, etc. Preparar unas parrillas y en ellas colocar las sardinas y pasárlas por el humo de la fogata. Pasar a un recipiente y dejar reposar 20 minutos. Servir rociadas con limón.

M.ª Carmen Moreno
Alcobendas (Madrid)

TORTA DE SARDINAS

Ingredientes:

Sardinas, sal, aceite, agua, vinagre, harina, levadura, pimiento.

Modo de hacerlo:

Se salan las sardinas bien limpias y se escurren. Se hace una masa con aceite, agua, vinagre, sal y harina, con un poco de levadura. Se separa un poco y el resto se pone en una bandeja de horno y se cubre con sardinas y pimiento, con la masa separada se adorna y se rocía con aceite, se mete al horno 1/2 h. aproximadamente.

Aurora Sierra Ibarroondo
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Huevo duro, aceitunas, perejil, pan rallado, sal, canela, huevo batido, vino blanco, harina, aceite y sardinas.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinias se rellenan con huevos, perejil, aceitunas, todo ello picado, migas de pan rallado, canela y huevo batido, todo ello para hacer la pasta, después de haber cubierto las sardinias con la pasta y en una masa compuesta de huevos batidos harina y vino blanco se rebozarán y freirán en aceite o manteca de vaca hasta que estén doradas.

**Manuel Buendía González
Huelva**

SARDINAS MARINADAS

Ingredientes:

Sardinias, pimiento, cebolla, laurel, vinagre.

Modo de hacerlo:

Descamar y descabezar las sardinias, abrir las a lo largo y quitar la espina, envolver en cada una una tira de pimiento y dos o tres de cebolla, sujetar con un palillo para que no se desmoren y guardarlas con la hoja de laurel, cubiertas con vinagre durante 24 horas, antes de servirlas.

**Manolita Zamora Rojas
Córdoba**

SARDINAS ADADAS

Ingredientes:

Sardinias, pan rallado con el perejil, la cebolla y un diente de ajo bien picado.

Modo de hacerlo:

Agregar la yema batida un poco de harina y finalmente salpimentar, limpiar las sardinias y secarlas poner cada una sobre una hoja de papel de aluminio previamente untada con aceite, colocar, sobre cada sardina, un chorrito de aceite cerrar muy bien las hojas de aluminio y meterlas en el horno 10 a 12 minutos.

**Antonia Romero Buendía
Alhama de Murcia**

SARDINAS GRATINADAS

Ingredientes:

Sardinias, pan rallado, queso, huevos, perejil, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Quitar la cabeza y limpiar, rociar en una fuente con aceite y espolvorear con harina, cubrir la fuente con las sardinias, preparar aparte un combinado con pan rallado, queso, perejil y condimentar con sal y pimienta, poner la mitad del combinado y colocar la otra capa encima de sardinias añadiendo el resto del combinado, añadir aceite de oliva y dos huevos al horno.

**M. Jose Alfaro Moya
Albacete**

SARDINAS AL QUESO

Ingredientes:

Sardinas, queso rallado, mantequilla, migas de pan, perejil, aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, sazonarlas y mezclar el queso, la mantequilla y un poco de perejil, colocar una cucharada de esta mezcla encima de cada sardina y cerrar, ponerlas en una fuente de horno untada con aceite, se cubren con migas de pan desmenuzada y rociárlas con aceite, se hornean a fuego moderado.

Mateo Juliana
Ciudad Real

SARDINAS RELLENAS

Ingredientes:

Sardinas, huevos, setas, queso rallado, pan rallado, perejil, margarina, harina, leche, sal.

Modo de hacerlo:

Preparar un compuesto con las setas previamente salteadas con queso rallado, pan rallado, perejil y pimienta, con esta mezcla rellenar en la leche, luego en el huevo y entonces se frien en una sartén con la margarina caliente, disponer las sardinas en una fuente de servicio y servirlo con adornos de rodaja de limón y de naranja.

Arturo Regalado Coranado
Badajoz

SARDINAS ASADAS AL AJILLO

Ingredientes:

Ajo, sal, pimentón dulce, perejil, aceite y sardinas.

Modo de hacerlo:

Quitar la tripa y limpiar las sardinas, machacar un poco de perejil y ajo con sal, mezclar todo, hacer un corte profundo de la cabeza a la cola, rellenar con el preparado y asar en la parrilla.

Celia Miguez
Pontevedra

SARDINAS EN VINAGRE

Ingredientes:

Sardinas, vinagre, agua, sal, perejil, ajo y aceite.

Modo de hacerlo:

Se lavan bien las sardinas, se abren y se les quita la espina, se pone en una fuente conforme se van abriendo una vez están arregladas se les pone vinagre y un poco de sal, se tiene así dos horas, se lavan bien y se pone otra vez en otra fuente con perejil picado, ajo partido en láminas finas y un poco de agua, vinagre, aceite y se cubre.

Lolín Guillén
Madrid

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

Sardinas, sal gruesa, mantequilla, limón, tomillo en polvo, manojo perejil, pimienta molida.

Modo de hacerlo:

Dejar las sardinas al fresco, con la pimienta, tomillo, limón, hacer una crema, vaciar, las sardinas y secarlas con un paño, guarnecer la superficie de la fuente con el resto de la mantequilla, poner al horno, 12 minutos, lavar, enjuagar y picar el perejil, espolvorear con él las sardinas, en cuanto se saquen del horno, servir seguido muy caliente.

Conchita Aso
Barcelona

SARDINAS A LA PARRILLA

Ingredientes:

Sardinas, sal gorda, hojas de parra.

Modo de hacerlo:

Se lavan en agua salada y sazonar con sal gorda, envueltas en hojas de parra se asarán a la parrilla, se le pueden hacer unos cortes en el lomo poniendo un poco de orégano.

Carmen Carrión Martínez
Cartagena (Murcia)

SARDINAS FRITAS

Ingredientes:

Sardinas, aceite, ajos, perejil, agua, vinagre, laurel.

Modo de hacerlo:

Se fríen las sardinas en abundante aceite, se ponen en una cacerola con un poco de aceite limpio, en una sartén, cuando esté templado no muy caliente se añaden unos ajos sin pelar, partidos por la mitad junto con unas ramas de perejil, una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra, luego se vierte sobre las sardinas.

Marta Fernández
Alcaudete de la Jara

POMPETAS DE SARDINA

Ingredientes:

Sardinas, aceite, huevo, pan rallado, atún, vinagre, salsa de tomate, vino blanco, perejil, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se dejan extendidas, se moja un poco de atún en aceite, huevo y pan rallado, se sala y se hace una pasta fina, se extiende sobre las sardinas y se enrollan sujetándolas con un palillo, se colocan en una cacerola con vinagre, salsa de tomate, aceite, vino blanco, perejil, sal y pimienta, se deja cocer 10 minutos y se adorna con zanahorias o salsa.

Teresa Sánchez
El Ferrol (Coruña)

SARDINAS A LA GRANADINA

Ingredientes:

Sardinas, zumo de limón, vino blanco, ajo, perejil, aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se van colocando en una cazuela de barro untada con aceite, cuando ya están todas las sardinas colocadas se rocían con el zumo de limón, se pone sal y se añade vino blanco, se pican el ajo, perejil y se reparte por encima así como el resto del aceite, se pone la cazuela al fuego y en 15 minutos están listas.

Ántonia Bermejo
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomate, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, harina y pan rallado.

Modo de hacerlo:

En aceite caliente se hace una salsa con cebolla, ajo, perejil y tomate, harina, vino y sal, en una cazuela se coloca una capa de salsa y otra de sardinas ya limpias otra de salsa y así sucesivamente, se espolvorea con pan rallado y al horno.

Toñi González Arrese
Madrid

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, tomates, sal, aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas y se fríen por otro lado se hace tomate, una vez hechas las dos cosas se mezcla y se deja que den un hervor juntas.

Ana Isabel, Roreque Iglesias
Santurce (Vizcaya)

SARDINAS CON TOMATE

Ingredientes:

Sardinas, sal, tomate, cebolla.

Modo de hacerlo:

Lavar bien las sardinas, quitarles la cabeza y también la espina y ponerlas sal fina, por separado se prepara salsa de tomate se fríe cebolla picada se junta con la salsa.

Paquita Fernández Cocinero
Valladolid

SARDINAS TRECHADAS

Ingredientes:

Sardinas, cebollas, ajos, pan rallado, huevo, perejil, harina, sal, aceite, vino blanco.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se les quita la espina y se abre, se hace el relleno con cebolla picada y ajos, se fríe y se añade el pan, el perejil, huevos batidos y se llenan las sardinas, se cierra rebozándolas, con harina, se fríe y se van pasando a una cazuela de barro se cubre de vino, agua y al fuego.

Inés, M. Moreno
Cadiz

SARDINAS CASERAS**Ingredientes:**

Sardinas, leche, ajos, aceite, vino.

Modo de hacerlo:

Se quita la piel a las sardinas y se filetean, los filetes se dejan en un plato sopero y se cubren de leche fría, teniéndolas a remojo durante dos horas, se sacan los filetes a una servilleta y se secan bien, se van colocando en un plato llano o en una fuente y sobre ellos se va picando ajos.

Lourdes Remón
Zaragoza

SARDINAS RELLENAS DE QUESO**Ingredientes:**

Sardinas, queso rallado, mantequilla, perejil, aceite, sal, rebanadas de pan, estragón.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se abren y se sazonan, se mezcla el queso con la mantequilla y un poco de estragón y perejil picado, se extiende esta mezcla sobre las sardinas y se cierran, se ponen en una fuente de horno untada de aceite, se cubren con el pan desmenuzado, se rocián con aceite y se dejan en el horno hasta que estén cocidos.

Mari Cruz Domínguez
Pontevedra

SARDINAS CON TOMATE**Ingredientes:**

Sardinas, tomate, cebolla, ajos, orégano, sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpian y salan las sardinas, se fríen, se coloca en una fuente y se cubren con salsa de tomate, cebolla, ajo, orégano y pimienta, cocer a fuego lento, en lugar de aceite para que resulte más jugosa acompañada de salsa de tomate.

Lourdes Remón
Zaragoza

SARDINAS A LA BECHAMEL**Ingredientes:**

Sardinas, harina, ajo en polvo, pimienta, sal y leche.

Modo de hacerlo:

Limpialas, se doran en la sartén, levemente se hace la bechamel, con la que luego se rebozan las sardinas, dejándolas enfriar, se rebozan una segunda vez con huevo, pan rallado, perejil y se fríen. Se sirven muy calientes en una hoja de lechuga.

Milagros Gutiérrez
Madrid

SARDINAS EN PIJAMA**Ingredientes:**

Sardinas y hojaldre.

Modo de hacerlo:

Una vez limpias las sardinas se envuelven en hojaldre y se hornean.

Pilar García
Bilbao (Vizcaya)

SARDINAS RELLENAS DE ESPINACAS**Ingredientes:**

Sardinas, espinacas, mantequilla, aceite, pan rallado y sal.

Modo de hacerlo:

Se hierven las espinacas y se escurren perfectamente, se rehogan con la mitad de la mantequilla, luego se limpian las sardinas y se les quita la cabeza. Se sazonan con sal, se pone en el centro de cada una de ellas un poco de espinacas, se enrollan y se van colocando una al lado de otra en una fuente de horno con el aceite. A continuación se espolvorean con pan. Meter al horno.

Olga Olivares
Alicante

SARDINAS HUECAS**Ingredientes:**

Sardinas, harina, clara de huevo, agua, levadura, aceite, sal.

Modo de hacerlo:

Limpiar las sardinas, poner harina, la levadura y sal a esto y añadiendo agua hasta hacer una pasta cremosa, añadir clara de huevo batida a punto de nieve,uniendo todo. En una sartén poner aceite y freír las sardinas hasta dorarlas y dejar escurrir. Servir caliente.

Mónica Ramos Minaya
Madrid

SARDINAS A LA ESPAÑOLA**Ingredientes:**

Sardinas, cebolla, aceite, perejil, ajos, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Se limpian las sardinas, se ponen en una cazuela de barro. Con una taza de aceite se fríe una cebolla, picadita a medio freír se echan unas ramitas de perejil picado; antes de que se dore la cebolla se echan las sardinas y se rehogan. Se añaden los ajos machacados con un cazo de agua, se echa sal, se mezcla todo y se deja hervir un ratito.

Begoña Rejado
Logroño

