
Jul 04, 2016 | Escrito por Oriana Flores | 0

Foto: (Archivo)

1 cucharadita de Ajo natural y fresco, pelado y hecho puré

1 Cebolla picada en trocitos muy pequeños

5 Ajíes dulces sin semilla picados en trocitos muy pequeños

1/2 Pimentón grande, sin semillas y preferiblemente rojo; picado en trocitos muy pequeños

2 Zanahorias grandes, peladas y picadas en trozos pequeños

1 Coliflor mediano muy limpio y picado en trozos pequeños o medianos según el gusto

15 Vainitas picadas en trozos pequeños

Aceitunas al gusto

2 latas grandes de Atún (eliminar el líquido o aceite antes de usar)

3 latas de sardinas pequeñas o 1 lata grande (aproximadamente 7 a 9 piezas) (eliminar el líquido o aceite antes de usar)

1 lata de pepitonas en salsa (casi una botella mediana)

Vinagre al gusto

Aceite de oliva, preferiblemente extra virgen

1 ramita de perejil fresco y limpio

1 taza de camarones crudos, frescos, limpios y pelados (opcional) preferiblemente puestos en limón durante 2 horas o más

Preparación

Sofreír en aceite de oliva muy caliente y a fuego lento el ajo, luego pero antes de que dore agregar la cebolla, cuando ésta haya ablandado agregar los ajíes y por último el pimentón. Agregar las zanahorias, el coliflor, las vainitas, las sardinas, el atún y las pepitonas. Agregar aceite de oliva, el vinagre y la salsa de tomate.

Dejar cocer a fuego bajo hasta que se cocinen las zanahorias y el coliflor pero estando aún al dente agregar las aceitunas. Mantener a fuego lento hasta que termine de cocinar y ablandar el coliflor y la zanahoria. Agregar si se desea, los camarones.

Dejar cocer un par de minutos más. Dejar enfriar tapado. Colocar en molde y llevar a la nevera.

Adornar con aceituna, pimentón y perejil. Servir acompañado de pan tostado o galletas de soda.

Categoría:

- [Variedades](#) [1]

Addthis:

Antetitulo: Alimentos nutritivos

Del día: No

Créditos: Yvke Mundial/ Web Medianoche tropical

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/receta-del-d%C3%ADa-antipasto-del-mar>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>