



## Tartar de sardinas, alcaparras y tomate



Hoy, por fin, termino la maratón de exámenes de la Escuela y salgo de mi retiro "estudiantil". Durante las pasadas semanas todo mi tiempo libre ha estado dedicado en exclusiva a la preparación de trabajos y a estudiar, estudiar y estudiar. La cosa ha sido dura, ando muy desentrenada en esto de "hincar los codos", pero no me quejo. Es más, me considero una afortunada por poder estudiar aquello que realmente me gusta. Estoy contenta y ahora sólo confío en que los resultados me traigan muchas alegrías :)

Mientras tanto, y a la espera de que salgan, celebro a mi manera mi liberación de los libros presentándome al concurso que [D.O. Montes de Toledo](#) organiza para animarnos a cocinar con su aceite de la variedad Cornicabra. Un aceite de inigualable sabor que es el aliado perfecto de muchos platos: ensaladas, pescados, carnes de caza e, incluso, postres.

Después de haberlo probado en varias elaboraciones y utilizado de diversas formas, mi preferencia es la de consumirlo en crudo. Personalmente, creo que es como mejor se aprecia su sabor y es por ello que me he decantado por utilizarlo para este **tartar de sardinas, alcaparras y tomate** con el que me presento al concurso arriba mencionado y cuyo plazo finaliza hoy, 16 de diciembre de 2013.

Un entrante sabroso al paladar, económico para el bolsillo, sencillo en su preparación y de resultado y presentación espectaculares. Es un plato de esos que a mi me gusta traer al blog, un plato que conlleva "esfuerzo mínimo" pero consigue "lucimiento máximo".



Espero que al jurado del concurso le guste tanto como nos ha gustado a nosotros en casa aunque...¿la verdad?...con que os guste a vosotros me conformo :)

¡Allá va la receta!

### **Necesitamos (para 4 personas)**

- 1 litro de agua
- 50 grs de sal gorda
- 200 ml de vinagre de manzana
- 2 limas, su jugo
- 400 grs de sardinas, sus lomos limpios de espinas
- 150 grs de tomate
- 50 grs de cebolla morada
- 50 grs de aceitunas negras deshuesadas
- 20 grs de alcaparras
- 50-60 ml de AOVE Cornicabra de la [D.O. Montes de Toledo](#)

### Además

- 8 rebanadas finas de pan tostado
- AOVE de aceitunas negras (Cornicabra de la [D.O. Montes de Toledo](#) + majado de aceitunas)

### **Preparación**

Comenzamos preparando una marinada con el agua, la sal, el vinagre y el zumo de lima. Sumergimos en ella los lomos de sardinas y dejamos marinar durante 1 hora en la nevera.

Practicamos un corte en cruz en la base del tomate. Lo escaldamos, sumergiéndolo en agua hirviendo durante 30 segundos. Pasado este tiempo, lo retiramos y lo refrescamos en agua muy fría. Lo pelamos, cortamos por la mitad, retiramos sus semillas y cortamos su carne en pequeños dados.

Picamos la cebolla en brunoise, así como las aceitunas y las alcaparras. Mezclamos junto con el tomate.

Transcurrido el tiempo de marinada, escurrimos los lomos de sardina y los cortamos en dados. Lo incorporamos a la mezcla anterior, añadimos el aceite y sazonamos al gusto.



Emplatamos con un aro y colocamos dos rebanadas de pan tostado sobre cada porción. Adornamos con un cordón de aceite de aceitunas negras para potenciar el sabor y la presentación.