

Recetario de sardinas



100%
Libre de soya

PONTO
EL CORAZÓN DEL OCEANO



Porciones
2

Minutos
20

Sardinas a la mexicana

Ingredientes:

3 latas **Sardinas en salsa de chipotle PONTO**[®]
3 Jitomates picados
1 Cebolla picada
2 Limones

Chiles serranos
Aguacate
Sal y pimienta
Aceite vegetal

Preparación:

En una sartén saltea la cebolla en aceite caliente, agrega los jitomates y chiles hasta que suelte el hervor. Incorpora las sardinas desmenuzadas y el jugo de limón. Sazona al gusto y cocina por 10 minutos. Sirve con aguacate, arroz y ensalada.



Porciones
4

Minutos
10

Sardinas a la vizcaína

Ingredientes:

3 latas **Sardinas en aceite vegetal con picante PONTO**[®]
1/4 Cebolla
1 Diente de ajo
100 g Alcaparras
100 g Aceitunas sin hueso

2 Jitomates
1 Manojito de perejil
1/2 kg Papa precocidas, en cubitos
1 cda Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación:

Lava y pica el perejil, jitomate, ajo y cebolla. Fríe el ajo y la cebolla en aceite de oliva, añade el jitomate y cocina. Agrega las sardinas con su aceite, las alcaparras, aceitunas y papas precocidas. Cocina por 15 minutos, mezcla ocasionalmente, salpimenta y cocina por 5 minutos más.



Porciones
2

Minutos
10

Pizza con sardinas

Ingredientes:

1 lata **Sardinas en aceite vegetal PONTO**[®]
1/2 Puré de tomate
1 cda Consomé de tomate en polvo
2 pza Pan árabe
1/2 Queso manchego

1 taza Espinacas baby
1/2 Champiñón
1/2 Pimiento rojo en tiras
6 pzas Aceitunas
1 cda Aceite de oliva
Orégano

Preparación:

Mezcla el puré de tomate con consomé y el orégano. Unta el pan árabe con la salsa de tomate, agrega queso rallado y coloca encima las sardinas en trozos y los otros ingredientes al gusto. Hornea cada pizza hasta que el queso se gratine y dore.



Pasta con sardinas

Ingredientes:

- 1 lata **Sardinias en aceite de oliva extra virgen PONTO®**
- 1 cda Aceite vegetal
- 1/2 Cebolla picada
- 1 pza Diente de ajo picado
- 1 pza Tallo de hinojo picado
- 1 sobre Puré de tomate
- 750 ml Agua
- 4 cda Uvas pasa
- 250 g Pasta penne o fusilli

Preparación:

Cuece la pasta al dente y reserva. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe la cebolla, añade el ajo, hinojo, puré de tomate y agua, mezcla hasta disolver. Agrega las uvas pasa y las sardinias, cocina por unos minutos hasta que hierva. Agrega la pasta a la salsa y mézclala por 1 minuto hasta que se incorpore.



Dip de sardina con chipotle y queso crema

Ingredientes:

- 1 lata **Sardinias en aceite vegetal con picante PONTO®**
- 90 g Queso crema
- 125 g Crema ácida o entera
- 30 g Chile chipotle en adobo
- 1 diente de ajo
- 15 g Cebolla picada
- Sal y pimienta
- Pan baguette o galletas

Preparación:

Licúa las sardinias con todos los demás ingredientes hasta obtener una pasta, añadiendo leche si es necesario para conseguir la consistencia adecuada. Revisa el sazón y si está listo, coloca en un recipiente y refrigera hasta servir.



Baguette de sardinias

Ingredientes:


- 1 lata **Sardinias en salsa de tomate PONTO®**
- 1 cda Aceite de oliva Germinado de soya
- Mayonesa al gusto
- Arúgula o lechuga
- 1/2 Aguacate picado
- 6 pzas Tomates cherry
- Cebolla en tiras
- Pan baguette
- Pimienta

Preparación:

Corta todas las verduras e intégralas con las sardinias evitando que se desbaraten, añade limón a la mezcla para evitar que se oxide. Sazona con pimienta y aceite de oliva. Calienta pan baguette, unta con mayonesa y rellena con la mezcla.

Conoce más productos:

pontoalimentos.com

 [@ponto_alimentos](https://www.instagram.com/ponto_alimentos)

 [@pontoalimentos](https://www.facebook.com/pontoalimentos)

