CONSOMÉ DE SARDINAS

INGREDIENTES (2 litros):

1 Kilo de Sardinas
1 pimentón rojo cortado en cuatro
1 Cebolla cortada en 4
3 dientes de ajo
1 Limón
3 ají dulce
1 cucharada de sal
1 ajo porro

Nota: No es tan exacto, usted puede agregar lo que quiera cebollín, puerros, celery o apio

PREPARACIÓN:

Poner a hervir una olla con 2 litros de agua, agregar toda la cebolla, ajo porro, ajo y ajidulce picaditos, poner las sardinas sin limpiar, corregir la sal y cocinar por 20 minutos. El proceso de colado se puede llevar a cabo de dos formas: poner todo en una batidora o licuadora, procesar y luego colar o colar empujando con una cucharilla y obligando a salir el zumo de las sardinas. Se recomienda tomar una taza caliente con medio limón todas las mañanas y actúa como un quemador de grasas.