Camarrojas fritas con sardinas

Rendimiento: 4 raciones

Ingredientes

Verduras

Acelgas — 500 g

Camarrojas (cerrajas) — 500 g

Tomate — 500 g

Sardinas de bota saladas — 4 ud

Ajos tiernos — al gusto

Aceite de oliva virgen extra — al gusto

Sal — al gusto

Pasos

1. Lava muy bien las acelgas y las camarrojas. Aprovecha también los tallos y los troncos: en este plato no se tira nada.
2. Hierve las verduras unos 12 minutos en una cazuela grande.
3. Escúrrelas muy bien en un colador y resérvalas en una fuente, sin aliñar.
4. En una sartén con aceite de oliva virgen extra, fríe las sardinas de bota saladas y retíralas.
5. En ese mismo aceite, echa las verduras escurridas, el tomate y los ajos tiernos cortados en trocitos, con cuidado de que el ajo no se queme. Rectifica de sal solo si hace falta.
6. Vuelve a incorporar las sardinas, emplata y sirve.

Fuentes

Camarrojas fritas con sardinas (Convega, Recetario de la Vega Baja, receta 3): https://convega.com/wp-content/uploads/2026/05/Recetario.pdf