



## Sardinas en tomate con patatas

### Ingredientes:

- 1 Kg de patatas
- 1 Kg de sardinas frescas
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 latas de tomate triturado
- 1 pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional)

### Preparación:

- 1. Prepara las patatas y las sardinas:** Lava bien las patatas y córtalas en cubos. Limpia las sardinas, quítales las escamas y las tripas.
- 2. Sofríe la base:** En una cazuela grande, calienta aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados. Añade el pimiento rojo cortado en tiras y sofríe unos minutos más.
- 3. Incorpora los ingredientes:** Añade el tomate triturado, la hoja de laurel, sal y pimienta al gusto. Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos para que el sofrito se reduzca.
- 4. Añade las patatas y las sardinas:** Incorpora las patatas y las sardinas a la cazuela. Cubre con agua hasta que cubra todos los ingredientes.
- 5. Cocina:** Lleva a ebullición y cocina a fuego bajo durante unos 25-30 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas y las sardinas estén cocidas.
- 6. Sirve:** Retira la hoja de laurel y sirve caliente, espolvoreado con perejil fresco picado si lo deseas.

### Consejos:

#### Sardinas:

Si no encuentras sardinas frescas, puedes utilizar sardinas en conserva escurridas.

#### Patatas:

Puedes utilizar cualquier tipo de patata, aunque las patatas nuevas son ideales para este plato.

#### Verduras:

Puedes añadir otras verduras como zanahoria o calabacín.

#### Sabor:

Si te gusta un sabor más intenso, puedes añadir un poco de pimentón dulce o picante al sofrito.