



Sarda Frita

Description

I love fish recipes, and I find the Sarda or Mackerel is one of the so called blue fish - rich in omega-3 fatty acids which facilitate the reduction of cholesterol and triglycerides in the blood. Just fantastic!

Sarda Frita or Fried Mackerel (English version below)

Ingredientes para 1 o 2 porciones

- 1 Sarda- Caballa o Mackerel cuidadosamente limpio
- El jugo de un limon
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 cucharada de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freir (Oliva, canola, almendra, aguacate)
- Lechuga, tomates y rodajas de limon para decorar (opcional)

Preparacion

1. Lavar muy bien las Sarda o Mackerel y cortar la cabeza, cola y dividir en dos filetes tratando de quitar la mayor cantidad de huesos.
2. Hacer algunos cortes a los lados de cada uno de los filetes y aplicar un poco de sal y jugo de limon y dejarlos reposar por unos 10 minutos.
3. Marinar los filetes con el resto de los ingredientes y poner en la nevera durante una hora.
4. Calentar el aceite muy bien.
5. Freir los filetes a fuego medio alto hasta que esten crujientes por ambos lados.

Nota:

Se puede adornar luego con lechuga, tomate y rodajas de limon.
Se puede tambien servir con arroz, papas, yucas y platano.

Fried Mackerel (English version)

Ingredients for 1 o 2 portions

- 1 Mackerel cleaned thoroughly
- 1 tablespoon lime or lemon juice
- 1 tablespoon garlic paste

- 1 tablespoon cumin
- Salt and pepper to taste
- Oil to deep fry (olive oil, canola, almond, avocado)
- Lettuce, tomatoes and lime wedges to garnish (optional)

Preparation

1. Wash the Mackerel thoroughly and cut the head and tail and divide into two fillets trying to remove as many bones as possible.
2. Make a few cuts along the side of each fish and apply some salt and lime or lemon juice. Keep to one side for 10 minutes.
3. Marinate the fillets with the rest of the ingredients and put in the fridge for about an hour.
4. Heat the oil until it is very hot.
5. Fry the fillets over medium high heat until crisp on both sides

Note:

You can then garnish with lettuce, tomatoes and lime or lemon wedges
And also you can serve with white rice, cassavas potatoes and plantain.