



# Atún con tomate

Ingredientes: Isleño 

- 1)  $\frac{1}{2}$  Kg de atún.
- 2) 1 Kilo de tomates maduros.
- 3) Una cebolla grande.
- 4) Una cucharada de azúcar.
- 5) Una pastilla de caldo.
- 6) Harina de greir.
- 7) Medio litro de aceite de oliva
- 8) Sal

 Buen Provecho 



# BOQUERÓN EN VINAGRE

## BOQUERÓN EN VINAGRE

Para hacer esta receta hay que limpiar, bien el boquerón, quitarle las espina y lavar bien el boquerón.

**1 paso:** Cogemos un cachorro y metemos el boquerón en vinagre

**2 paso:** Dejamos el boquerón 5 horas en vinagre

**3 paso:** Se saca del vinagre y se escurre.

**4 paso:** Se pone en un cachorro y se le echa ajo y perejil.

**5 paso:** Y se recubre de aceite de oliva.

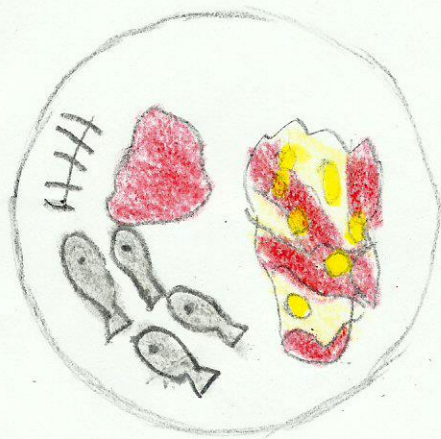
**6 paso:** Te lo echa en un plato y ¡Listo para comer!



# Arroz con sardinas.

- 1º Hacer una salsa de tomate y ponerla a cocer.
- 2º Luego echar las sardinas con la salsa.
- 3º Y una vez que este cocido apartarlo en un plato.
- 4º Hechar el arroz en la salsa de tomate una vez cocido apartar con las sardinas y ha comer!

¡Cham!





# BOQUERONES FRITOS

## Receta

### Ingredientes

- Boquerones
- Sal
- Harina
- Aceite de oliva

- Primer paso: limpiar bien los boquerones.

- Segundo paso: añadir sal.

- Tercer paso: rebozar en harina.

- ÚLTIMO PASO: freir en abundante aceite caliente.

Servir y listo!



