

Σαρδελιάρος-Σκορδαλιά



Και ποιος λέει πως πρέπει οπωσδήποτε να συνδυάσεις την σκορδαλιά με τον μπακαλιάρo; Εμείς σήμερα θα σου δείξουμε τον τέλειo τρόπο για να φτιάξεις σαρδέλες με σκορδαλιά που θα σας ξετρελάνουν όλους. Πάμε να δούμε πως.

Υλικά

- 1 πακέτο Νωπές Σαρδέλες STELLA MARE
- 5 κουταλιές αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
- 2 κουταλιές καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
- 200 ml ανθρακούχο νερό TUVUNU
- ½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC
- ? κουταλάκι λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κουταλάκι baking powder

Για [Σκορδαλιά](#)

πάτα στο ενεργό link άνωθεν

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ρίχνεις το ανθρακούχο νερό και προσθέτεις καλαμποκάλευρο και αλεύρι για όλες τις χρήσεις. Ρίχνεις λευκό πιπέρι, αλάτι, μπέικιν και ανακατεύεις. Βουτάς τις σαρδέλες στο κουρκούτι και τις ρίχνεις στο λάδι να τηγανιστούν.

Για τη σκορδαλιά: Στο μούλτι βάζεις σκόρδο, μπαγιάτικο ψωμί μουλιασμένο, καρύδια, λευκό πιπέρι, αλάτι, ελαιόλαδο, ξύδι βαλσάμικο λευκό, σταγόνες λεμονιού και χτυπάς.

Για το burger: Στο ψωμάκι αλείφεις σκορδαλιά, βάζω μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι, παντζάρι, και

από πάνω τις σαρδέλες. Κλείνεις πάλι με σκορδαλιά στο ψωμάκι.



Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Happy Cook

- Απο το συκωτι του μπακαλιαρου παραγεται το μουρουνελαιο, πολυτιμη πηγη βιταμινης Α και D
- Οι Πορτογαλοι υποστηριζουν πως εχουν 365 διαφορετικους τροπους μαγειρεματος του μπακαλιαρου, μια για καθε μερα του χρονου
- Οι πρωτοι που ψαρευαν συστηματικα τον μπακαλιαρο ηταν οι Βικινγκς και αυτοι που τον παστωσαν ηταν οι Βασκοι
- Οι πρωτοι παστοι μπακαλιαροι ηρθαν στην Ελλαδα απο τους Αγγλους που τους ανταλασαν με τις δικες μας σταφιδες. (ετσι ?γεννηθηκε? κι η Καλαματιανη τσιλαδιά, ο μπακαλιαρος πλακι με σταφιδες)
- Η σκορδαλια (η αλιαδα) γινεται με την προσθηκη λιωμενου σκορδου με πουρε πατατας, μουσκεμενου μπαγιατικου ψωμιου η ακομη και με καρυδια η αμυγδαλα.
- Το σκορδο μαζι με το κρεμμυδι ειναι τα αρχαιοτερα φυτα που καλλιεργησε ο ανθρωπος απο το 6000 πΧ
- Το σκορδο περιεχει μονο 4 θερμιδες ανα σκελιδα!



bletsasST
Ευτύχης Μηδέτσας