

Sardimar®

CUARESMA EN LA COCINA:

10 Recetas Rápidas con Sardinas y Atún



En esta temporada, muchas familias buscan alternativas prácticas a la carne. En Sardimar creemos que la sardina y el atún son aliados ideales: versátiles, rendidores y llenos de sabor.

Este recetario reúne 10 recetas rápidas para ayudarte a organizar tu menú de Cuaresma y Semana Santa con opciones fáciles y nutritivas. Porque cuando cocinar es práctico, disfrutar en la mesa se vuelve mucho más sencillo.

Sardimar®

SPAGUETTI CON SARDINA



INGREDIENTES

Spaguetti (1 paquete)
Aceite de oliva (Al gusto)
Perejil y albahaca (Al gusto)
Sardinas Sardimar en salsa
de tomate (1 lata)

PREPARACIÓN

1. Vamos a cocinar la pasta.
2. Cuando esté lista, la sacamos del fuego y aderezamos con aceite de oliva, hojas de albahaca y perejil picado.
3. Acompañamos con la sardina en la salsa de tomate.

Sardimar®

BRUSQUETAS DE SARDINA Y AGUACATE



INGREDIENTES

Pan ciabatta (1 barra)
Aguacate (1 unidad)
Sardinas Sardimar en salsa
de tomate picante (1 lata)
Aceite de oliva (Al gusto)

PREPARACIÓN

- 1.El pan lo vamos a calentar en sartén o el horno.
- 2.Luego le ponemos aguacate cortado y encima la sardina en salsa de tomate picante.
- 3.Por último, un chorrito de aceite de oliva.

Sardimar®

CAZUELITA DE ARROZ JARDINERO CON SARDINA



INGREDIENTES

Arroz cocido (1 taza)
Zanahoria en cubitos (100 g)
Chile cortado fino (1 unidad)
Perejil (1/2 rollo)
Cebollino (1/2 rollo)
Sardinas Sardimar
en salsa de tomate (1 lata)

PREPARACIÓN

- 1.El arroz lo vamos a saltear en una sartén con todos los vegetales.
- 2.Cuando esté listo, lo pasamos a una cazuela.
- 3.Encima vertimos la sardina en salsa de tomate.

Sardimar®

PASTA CON TOMATE Y SARDINA



INGREDIENTES

Aceite vegetal o canola (1 cucharada)
Cebolla cabezona pelada y finamente picada (1/2)
Ajo pelado y finamente
picado (1 diente de ajo, 3 g)
Hinojo, picado en cuadros pequeños
(1 tallo, 5 g)
Crema de tomate (1 sobre, 76 g)
Agua (3 taza)
Uvas pasas (4 cucharadas, 40 g)
Sardina en tomate Sardimar picadas
en pedazos grandes (1 lata)
Pasta corta tipo penne o fussili (250 g)

PREPARACIÓN

1. En una sartén mediana caliente el aceite por 3 minutos a fuego medio, añade la cebolla y sofría por 2 minutos.
2. Adicione el ajo y el hinojo, bajá la temperatura y continúe cocinando a fuego bajo hasta que el hinojo empiece a ablandar.
3. Añadí a la sartén el contenido del sobre de crema de tomate y las 3 tazas de agua.
4. Mezcle hasta disolver bien.
5. Agregá las uvas pasas, las sardinas y cocine por 7 minutos o hasta que hierva y espese.
6. Mientras tanto, en una olla grande con agua hirviendo, cocine la pasta hasta que esté en su punto (puedes seguir las instrucciones del paquete).
7. Escorra y reserve.
8. Agregá la pasta a la sartén de la salsa y dejá al fuego por 1 minuto más.

Sardimar®

ENSALADA DE GARBAZOS CON ATÚN



INGREDIENTES

Atún Sardimar Lomo en trozos (2 latas)
Garbanzos cocinados
y escurridos (2 tazas)
Cebolla morada (1/2 taza)
Tomates cherry (7 unidades)
Pepino mediano (1 unidad)
Chile dulce (1 unidad)
Arúgula (3 tazas)
Perejil picado (1/4 taza)
Queso feta (1/4 taza)

PREPARACIÓN

Para el aderezo
Limón (Jugo de 2
unidades)
Aceite de oliva (3
cucharadas)
Ajo picado (2 dientes)
Sal (1 pizca)

1. Lavar adecuadamente todos los vegetales y picarlos.
2. En un tazón grande, agregar los garbanzos, tomates, pepinos, cebolla y chile dulce. Mezclar con la arúgula.
3. Agregar el atún escurrido y el queso feta a la mezcla; asegurar mezclar bien todos los ingredientes.
4. Para el aderezo: mezclar todos los ingredientes en un tazón pequeño, hasta que se incorporen entre sí.
5. Mezclar el aderezo junto con la ensalada.
6. Servir frío.

Sardimar®

TOMATES RELLENOS DE ATÚN **LIBRES DE GLÚTEN**



INGREDIENTES

Tomates grandes (2 unidades)
Atún Sardimar con vegetales (1 lata (140 g)
Yogurt griego (2 cucharaditas)
Albahaca fresca (1 cdta)
Chile dulce picado (2 cdtas)
Cebolla morada picada (2 cdtas)
Queso mozzarella (60 g)
Sal y pimienta (Al gusto)

PREPARACIÓN

1. Lavar los tomates y cortarles la parte superior del mismo.
2. Con la ayuda de un cuchillo y una cuchara, sacar el interior del tomate hasta dejarlo hueco por dentro.
3. En un tazón, mezclar el atún, el yogurt griego, el interior del tomate, el chile, dulce, cebolla, albahaca, sal y pimienta. Mezclar bien.
4. Rellenar los tomates con la mezcla de atún con yogurt.
5. Agregar 30 gramos de queso sobre cada tomate.
6. Salpimentar al gusto y servir frío.

Sardimar®

ENSALADA DE CARACOLITOS Y ATÚN EN TROZOS



INGREDIENTES

Vegetales minis como zucchini
o zanahoria (1 cajita)
Cebollino (1 rollo)
Caracolitos (1 paquete)
Atún Sardimar lomo en trozos (1 lata)
Perejil picado fijo (Al gusto)
Aceite de oliva y limón (Al gusto)

PREPARACIÓN

1. Vamos a cortar los mini vegetales en chips.
2. Los hervimos por unos 3 minutos hasta que queden en un punto al dente
3. Luego, cocemos las pastas.
4. Cuando ya tenemos todo listo, en un bowl añadimos la pasta, los vegetales y el atún Sardimar lomo en trozos.
5. Al final aderezamos con el aceite de oliva y limón
6. Decoramos con el cebollino y el perejil cortado finito.

Sardimar®

ARROZ SALTEADO CON ATÚN



INGREDIENTES

Atún Sardimar con vegetales (1 lata)
Aceite de oliva (2 cucharadas)
Aceite de sésamo (2 cucharadas)
Cebolla picada (1/2 taza)
Chile rojo picado (1/2 taza)
Apio picado (1/2 taza)
Zanahoria rallada (1/2 taza)
Maíz dulce (1/2 taza)
Cebollino picado (1/2 taza)
Arroz cocinado (2 tazas)
Salsa de soya (1 cucharada)
Culantro picado (1/4 de taza)
Sal y pimienta (Al gusto)

PREPARACIÓN

1. Salteé en el wok con el aceite de oliva y el aceite de sesamo, la cebolla, el chile dulce y el apio.
2. Agregue el arroz y mezcle con la zanahoria y el maíz dulce.
3. Mezcle y agregue el atún con vegetales con su jugo, añada la salsa de soya.
4. Sazone al gusto con sal y pimienta, y por último, el culantro.

Sardimar®

CANELONES RELLENOS DE ATÚN



INGREDIENTES

Atún Sardimar con vegetales
(1 lata 140g)
Crema de espárragos
deshidratada (1 sobre)
Leche (2 tazas)
Pimienta (1/4 cucharadita)
Canelones hervidos (100 g)
Salsa de tomate preparada (1 taza)
Queso mozzarella rallado (1/2 taza)

PREPARACIÓN

1. En una olla, mezclamos la crema de espárragos disuelta en la leche y la pimienta.
2. Cocinamos hasta que comience a hervir y apartamos del calor.
3. En un tazón, mezclamos 1/4 taza de esta salsa con el atún Sardimar escurrido.
4. Rellenamos los canelones, colocamos en un pirex, cubrimos con la salsa de tomate preparada y luego con el resto de la salsa blanca.
5. Rociamos el queso mozzarella encima y llevamos al horno solo a gratinar.

Sardimar®

PAPAS AL HORNO CON ATÚN Y MAYONESA



INGREDIENTES

Papas (4 unidades)
Mantequilla (40 g)
Sal y pimienta
Atún Lomo en Trozos Sardimar (2 latas)
Mayonesa (6 cdas.)
Cebolla picada (1/4)
Queso cheddar rallado (100 g)
Alcaparras (30 g.)
Cebollín picado (1 rama)

PREPARACIÓN

1. Agarre con un tenedor las papas y pongalas a precocerse en agua hirviendo por 20 minutos. Apague el fuego.
2. Precaliente el horno a 180 °C. Haga cortes en las papas, agregue los frijoles y barnícelos con mantequilla y salpimienta.
3. Envuélvalas en papel aluminio y hornéelas por 30 minutos o hasta que la papa se encuentre suave y la cáscara dorada.
4. Para el relleno, mezcle todos los ingredientes en un tazón.
5. Saque las papas que esta horneando, abra el aluminio, rellenelas y regreselas 10 minutos al horno.
6. Al servir, puede decorar con cebollín.