



Sardinillas con tomate seco

Baby sardines with sun-dried tomato
Petites sardines aux tomates sèches
Kleine Sardinen mit getrockneten Tomaten
Сардины с сушеными помидорами

www.carmenlola.com

Sardinillas con tomate seco

La sardina proveniente de las costas del Cantábrico, es uno de los pescados más saludables y populares en España. Pescado azul por antonomasia, tiene más cantidad de vitamina A y D que cualquier otro pescado. Enlatada, tal y como se presenta en esta tapa, es una buena fuente de calcio y fósforo.

Acompañados del tomate, hortaliza protagonista en nuestra cultura gastronómica y poderoso antioxidante, conforman un bocado sorprendente que nos coloca frente a dos sabores distintos y sin embargo complementarios.

Baby sardines with sun-dried tomato

The sardine caught off the coasts of Cantabria is one of the healthiest and most popular fish in Spain. The cold-water fish *par excellence*, it has higher levels of vitamins A and D than any other fish. When tinned, as used in this tapa, it is a good source of calcium and phosphorus.

It is accompanied by the tomato, the star crop in our gastronomic culture and a powerful antioxidant, to form a surprising dish which confronts us with two different, yet complementary, flavours.

Petites sardines aux tomates sèches

Les sardines des côtes de la Cantabrique figurent parmi les poissons les plus sains et populaires de toute l'Espagne. Ce poisson bleu par définition contient davantage de vitamines A et D que toutes les autres variétés. En conserve, la forme sous laquelle est proposée cette tapa, c'est une excellente source de calcium et de phosphore.

Accompagnées de tomates, un fruit qui joue un grand rôle dans notre culture gastronomique et est un puissant anti-oxydant, les sardines composent un met surprenant qui nous place devant deux saveurs différentes et néanmoins complémentaires.

Kleine Sardinen (Sardinillas) mit getrockneten Tomaten

Die Sardine aus dem kantabrischen Meer ist in Spanien einer der gesündesten und beliebtesten Fische. Der „blaue Fisch“ enthält mehr Vitamin A und D als jeder andere Fisch. Aus Dosen, wie er für diese Tapa verwendet wird, liefert er viel Calcium und Phosphor.

In Verbindung mit der Tomate, die in unserer spanischen Gastronomie eine wichtige Zutat bildet und ein mächtiges Antioxidans ist, wird er zu einer Gaumenfreude voller Überraschungen, die uns zwei unterschiedliche und sich dennoch gut ergänzende Aromen bietet.

Сардины с сушеными помидорами

Сардины с кантабрийского побережья являются одной из самых полезных и наиболее популярных рыб в Испании. Называемые также "синей рыбой", они содержат больше витаминов А и D, чем любая другая рыба. Эта закуска из рыбных консервов содержит много кальция и фосфора.

В сочетании с помидорами, являющимися символом нашей гастрономической культуры и мощным антиоксидантом, эта удивительная закуска сочетает в себе два различных вкуса, прекрасно дополняющих друг друга.