Receta de Sardinas Rellenas al Horno

21 Oct 2019



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de **Sardinas Rellenas al Horno**, ya sabéis que las sardinas son pescado azul y resultan muy saludables para nuestro organismo ya que son muy ricas en Omega3, os animo a preparar esta estupenda receta.

Ingredientes

- Sardinas frescas (24 para cuatro personas)
- Ajos (seis dientes)
- · Cebollas (dos)
- Pimiento verde (uno)
- Guisantes (unos 300 grs)
- Patatas (una)
- Pan rallado
- Sidra (un vaso)
- Aceite de oliva
- · Sal y Perejil

Modo de Preparación

- 1. Pelar la patata y cortarla en trozos pequeños, ponerla a cocer con los guisantes desgranados en un cazo con un poco de agua y sal
- 2. Triturar y reservar
- 3. Mezclar en un bol el pan rallado con 2 dientes de ajo pelados y picados, y el perejil picado, reservarlo
- 4. Pelar y picar 4 dientes de ajo y ponerlos a dorar en una sartén con un chorro de aceite
- 5. Pelar y picar en juliana las cebollas y el pimiento verde y añadir a la sartén, poner un poco de sal y dejar que se poche
- 6. Una vez pochadas las verduras, agregar un vaso de sidra y dejar reducir a fuego suave
- 7. Limpiar las sardinas y retirar la espina central
- 8. Poner la mitad de las sardinas abiertas sobre una bandeja para horno, echarlas un poquito de sal
- 9. Poner encima de cada una un montoncito de las verduras pochadas y tapar cada una con el resto de sardinas
- 10. Espolvorear por encima con la mezcla de pan rallado y hornear a 220º/230ºC durante 5/8 minutos (con el horno precalentado)
- 11. Servir un poco de crema de guisantes en la base del plato y colocar encima las sardinas rellenas y....buen provecho!!!

cado en Mis Recetas Caseras (https://www.misrecetascaseras.com)						