



SARDINES A LA PLANXA AMB TOMAQUES DE CIRERA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de sardines
- 2 dents de all
- 2 unitats de llima
- 5 g de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- sal grossa

LA PREPARACIÓ

- En una planxa calfeu l'oli; quan estiga ben calent col·loqueu-hi les sardines (netes i obertes). Afegiu-hi la sal, l'all i el julivert picats. Arruixeu-ho amb un raquet d'oli i de suc de llima. Deixeu que es faci pels dos costats.
- Serviu-ho acompanyat d'una rodanxa de llima.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats
de carboni
1.5 g

Grases
17.8 g

Kcal
230

Proteïnes
15 g