



SARDINES AL FORN

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 720 g de sardines
- 60 g de pa ratllat
- 200 ml de vi blanc
- 1 unitat de llima
- 40 g de oli d'oliva
- julivert
- sal

LA PREPARACIÓ

- Netegeu les sardines llevant-los el cap i les espines.
- Llaveu-les, eixugueu-les i saleu-ne l'interior.
- Greixeu una plata de forn amb oli.
- Disposeu-hi les sardines.
- Arruixeu-les amb el vi i el suc de mitja llima.
- Empolvoreu-les amb el julivert picat i el pa ratllat.
- Fiqueu-les al forn a temperatura mitjana fins que es dauren.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 8.3 g	Grases 21.8 g
Kcal 357	Proteïnes 23.5 g