

SARDINAS A LA PARRILLA CON CACHELOS Y ENSALADA



Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Sardinas 1 $\frac{1}{2}$ Kg
- ✓ Patatas 1 Kg
- ✓ Lechuga 300g
- ✓ Tomate 300g
- ✓ Aceite de oliva 40cc
- ✓ Sal 6g
- ✓ Zumo de limón 50cc
- ✓ Laurel 2 hojas

Preparación:

Dos horas antes le retiramos la cabeza y las tripas a las sardinas, salamos y reservamos.

colocamos la parrilla sobre las brasas para que se caliente bien y a continuación ponemos las sardinas sobre la parrilla durante unos 7 minutos. Les damos la vuelta y con 3-4 minutos por el otro lado será más que suficiente.

Mientras tanto, ponemos unas patatas a cocer, bien lavadas y sin pelar, cortadas en ruedas y con una pizca de sal y unas hojas de laurel, durante unos 20 min.

Por último lavamos y troceamos la lechuga y el tomate. El aliño se prepara al gusto, mezclando el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal hasta que la mezcla sea homogénea.



Calibración del Plato

Kcal	659
Prot (g)	50
Hc (g)	38
Lip (g)	32
Fibra (g)	8
Colesterol (mg)	200
Na (mg)	976