



SARDINES A LA TARONJA

Receptari de primavera 2012. Diputació de Barcelona

Ingredients per a quatre persones:

- 12 sardines grosses
- 1 taronja grossa
- 3 cebes tendres
- 1 gra d'all
- 6 brots de julivert
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Preparació prèvia

- Netejar bé les sardines i assecar-les.
- Netejar les cebes tendres i tallar-les fines.
- Netejar la taronja i tallar-la a trocets.

Elaboració

- Fer una picada amb all i julivert.
- Afegir-hi les cebes, la sal, el pebre i l'oli.
- Farcir les sardines amb aquesta picada i amb trocets de taronja.
- Coure-les en una planxa calenta, uns 3-4 minuts per cada costat.

Presentació

- Les sardines es poden preparar en forma de rollets i acompanyades d'unes rodanxes de taronja per decorar.

