

## Sardines al forn

Per menjar sardines sense olors, aquesta és la millor manera: fer-les al forn! Estan igual de bones i el cruixent del pa ratllat hi queda molt bé. Bon profit, culinaris!



**Racions:** 4

**Taula d'ingredients:**

1 kg sardina  
sal  
all  
suc de llimona  
pa ratllat amb julivert  
oli d'oliva verge extra

**Passos d'elaboració:**

PAS 1 / Sota el raig de l'aigua, treure les tripes, l'espina i les escates a les sardines i deixar-les obertes per la meitat, en dos filets. A la peixateria es pot demanar que la preparin si no hi ha massa cua PAS 2 / Tirar una mica d'oli sobre una safata de forn i posar a sobre les sardines amb la pell a sota. Salpebrar al gust, afegir all o all en pols, suc de llimona i cobrir amb pa ratllat i un raig d'oli PAS 3 / Coure al forn a 200° durant 5 minuts. Gratinar fins que estiguin daurades

**Classificació per temps:** Baix

**Classificació per preu:** Barat

**Classificació per dificultat:** Fàcil

---

**URL d'origen:** <http://culinaris.tv/receptes/sardines-al-forn>