

Torrada d'escalivada amb sardinetes



Ingredients per a 2 persones

8 filets de sardinetes en oli d'oliva (en conserva)

4 llesques de pa de pagès

Escalivada (1 pebrot vermell i 1 albergínia) podeu comprar-la cuita o coure-la al microones.

1 cullerada sopera d' oli d'oliva

Estris necessaris



Ganivet



Recipient apte per a microones

Elaboració

1

Talleu les 4 llesques de pa i poseu-les en una torradora. Després, espereu que es torri pels dos costats.

2

Amaniu les torrades amb un rajolí d'oli.

3

Per fer l'escalivada:

- Renteu les verdures i talleu l'albergínia longitudinalment.
- Poseu el pebrot i l'albergínia en un recipient apte per microones amb dues cullerades d'aigua.
- Coeu en el microones durant 10 minuts a màxima potència (800 W).
- Un cop cuites les verdures deixeu-les refredar i peleu-les.

4

Afegiu l'escalivada i les sardinetes a la torrada i emplateu. Traieu els ous, refredeu-los, peleu-los i talleu-los ben petits. Afegiu-los als ingredients anteriors.

Sabies que...

El verat és un peix blau, ric en àcids grassos omega-3. Aquests greixos són saludables i els hem d'incloure en la nostra dieta.

IDEES

Si us agrada el pa amb tomàquet, el podeu sucocar abans d'afegir-hi l'escalivada. També podeu aromatitzar el plat amb una branca de farigola al damunt.

