

## Receta de Sardinias Rellenas al Horno

21 Oct 2019



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de **Sardinias Rellenas al Horno**, ya sabéis que las sardinias son pescado azul y resultan muy saludables para nuestro organismo ya que son muy ricas en Omega3, os animo a preparar esta estupenda receta.

### Ingredientes

- Sardinias frescas (24 para cuatro personas)
- Ajos (seis dientes)
- Cebollas (dos)
- Pimiento verde (uno)
- Guisantes (unos 300 grs)
- Patatas (una)
- Pan rallado
- Sidra (un vaso)
- Aceite de oliva
- Sal y Perejil

### Modo de Preparación

1. Pelar la patata y cortarla en trozos pequeños, ponerla a cocer con los guisantes desgranados en un cazo con un poco de agua y sal
2. Triturar y reservar
3. Mezclar en un bol el pan rallado con 2 dientes de ajo pelados y picados, y el perejil picado, reservarlo
4. Pelar y picar 4 dientes de ajo y ponerlos a dorar en una sartén con un chorro de aceite
5. Pelar y picar en juliana las cebollas y el pimiento verde y añadir a la sartén, poner un poco de sal y dejar que se poche
6. Una vez pochadas las verduras, agregar un vaso de sidra y dejar reducir a fuego suave
7. Limpiar las sardinias y retirar la espina central
8. Poner la mitad de las sardinias abiertas sobre una bandeja para horno, echarlas un poquito de sal
9. Poner encima de cada una un montoncito de las verduras pochadas y tapar cada una con el resto de sardinias
10. Espolvorear por encima con la mezcla de pan rallado y hornear a 220º/230ºC durante 5/8 minutos (con el horno precalentado)
11. Servir un poco de crema de guisantes en la base del plato y colocar encima las sardinias rellenas y....buen provecho!!!

## Sardinias Rellenas al Horno

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

---