



Receta: Restaurante Casa Avelino

05

Sardinas rellenas de pisto

Ingredientes: para 4 personas

24 sardinas
(limpias sin espina abiertas en libro)
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
1 cebolla grande
1 calabacín grande
2 tomates maduros
2 dientes de ajo

○ harina para rebozar
2 huevos
aceite

Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:
30 minutos



Menú para Celíacos:
no apto

05 Sardinas rellenas de pisto

Modo de elaboración

Picamos los pimientos rojos y verdes, la cebolla y el calabacín en trozos grandes, y el ajo en trocitos pequeños. Salpimentamos y los ponemos a cocer a fuego lento unos 10 minutos en una cazuela, pasado este tiempo, añadimos los tomates y dejamos cocer despacio.

Una vez tengamos el pisto terminado, colocamos una sardina en forma de mariposa, la rellenos con el pisto y tapamos con otra sardina. Rebozamos con harina y huevo y freímos en abundante aceite caliente.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Avelino: Las podemos consumir como aperitivo o como plato principal, frías o calientes. También podemos emplear anchoas en lugar de sardinas. Tener cuidado de quitar bien las espinas.



Sugerencias del pescadero

El verano es la temporada de las sardinas, la época en la que abundan y alcanzan la cumbre de su sabor. Pescado azul por antonomasia, por tanto, más graso, energético y con más vitaminas liposolubles que el blanco.

Valores nutricionales de la Sardina

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,75	6,37	134,33



CENTRAL
BURGALESA DE PESCADOS S.L.

Políg. Ind. Pentasa 3
Naves 30 - 34 - 35 - 36 - 40 - 71
09007 · Burgos

