



INGREDIENTS (2 PERSONES)

- 2 bases de pa tipus coca
- 250 g de sardina fresca
- 80 g de sofregit de tomàquet
- Oli d'oliva verge extra
- Romaní
- Pebre
- Sal

ELABORACIÓ

1. Treure el cap, les escames i les vísceres a les sardines, i fer filets. Introdur-les a un envàs per a coure al microones juntament amb un pessic de sal.
2. Coure al microones durant 2 minuts màxima potència (800 W) i deixar reposar 1 minut amb l'envàs tancat.
3. Torrar les bases de coca i untar-hi el sofregit de tomàquet pel damunt.
4. Col·locar per sobre els filets de sardina oberts per la meitat. Amanir amb oli d'oliva verge extra, romaní, sal i pebre.

OBSERVACIONS

- Si no disposes de pa de coca pots fer la elaboració amb 2 llesques de pa de pagès torrades.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

