Pikantne sardynki z grilla

Sardynki mają wiele zalet: są tanie, szybko się je przyrządza, ponadto zawierają mnóstwo zdrowych tłuszczów i witamin. Wybornie smakują przygotowane z nadzieniem z orzechów i rukwi wodnej. Znakomitym dodatkiem do nich będą młode ziemniaki z przyprawami oraz sałata.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g małych młodych ziemniaków w mundurkach
12 oczyszczonych sardynek (razem ok. 1,5 kg)
100 g razowej bułki tartej
sok i skórka otarta z limonki
45 g orzechów pekan, posiekanych
75 g rukwi wodnej, drobno posiekanej
pieprz kajeński
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka nasion czarnej gorczycy
sól i pieprz

Sałata
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka soku z cytryny
1/4 łyżeczki musztardy dijon
200 g liści różnych sałat
1 pomarańcza, obrana i podzielona na cząstki

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować i odlać ziemniaki, Rozgrzać mocno opiekacz.

2) Wymieszać bułkę tartą ze skórką i połową soku z cytryny. Dodać orzechy pekan, rukiew wodną, pieprz kajeński, trochę pieprzu i dokładnie wymieszać. Napełnić sardynki tak przygotowanym farszem. Ułożyć folię aluminiową na ruszcie opiekacza, a na folii – sardynki.

3) Wymieszać resztę soku z cytryny z 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek i kilkoma szczyptami pieprzu kajeńskiego. Posmarować ryby połową tej mieszaniny. Umieścić ruszt pod opiekaczem i piec sardynki około 5 minut, aż mięso będzie łatwo odchodziło od ości. Ostrożnie odwrócić ryby, posmarować resztą mieszaniny soku z oliwą i piec kolejne 5 minut, aż będą dobrze upieczone.

4) Przekroić ziemniaki na pół, rozgrzać resztę oliwy w tym samym garnku, w którym się gotowały. Wrzucić ziarenka gorczycy i prażyć na niezbyt dużym ogniu, aż zaczną podskakiwać. Dodać ziemniaki i dużo pieprzu, wymieszać. Odstawić w ciepłe miejsce.

5) Przygotować sałatę. Wymieszać w salaterce oliwę, sok z cytryny i musztardę dijon. Doprawić sos solą oraz pieprzem. Włożyć liście sałaty i cząstki pomarańczy. Jeszcze raz wszystko wymieszać. Podawać sardynki zaraz po zdjęciu z rusztu, z ziemniakami i sałatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 612 kcal, 40 g białka, 32 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 46 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock