

SARDINES A LA PLANXA (poc fetes) AMB JULIANA DE VERDURES

	<u>Ingredients</u>
	sardines
	ceba tendra
	pastanaga
	porro
	mongeta tendra
	oli

Sardines

- Netejar les sardines i deixar-les sense el cap ni l'aleta de la cua.
- Treure els budells i rentar-les sota la aixeta.
- Separar els dos filets resseguint l'espina amb un dit a cada costat procurant que els lloms no es trenquin
- Eliminar possibles espines i les parts més lletges de les vores
- Mullar-se els dits amb oli i untar els lloms de sardina NOMÉS per la cara interior (no untar la part de la pell brillant).
- Col·locar els filets de sardina en una planxa de ferro FREDA (planxa plana sense canalons) amb la part untada d'oli contra la planxa i la part de la pell brillant de cara a munt, a la vista.
- Encendre el foc de la planxa a la flama MES BAIXA POSSIBLE.
- Quan la mica d'oli amb que hem untat el llom de les sardines comenci a borbollejar ja es poden treure. NO S'HAN DE TOMBAR (per la part de la pell no les courem).

Verdures

Nota: Ho podem fer amb les verdures que més ens agradin

- Netejar i tallar les verdures en una juliana molt fina (quan més fina menys temps de cocció necessitaran).
- Posar a bullir uns 200 ml d'aigua en un pot.
- Posar el Wok a escalfar al foc sense cap gota d'oli ni d'aigua fins que estigui ben calent i fumegi.
- Abocar-hi les verdures tallades en juliana, afegir-hi la tassa d'aigua bullint i TAPAR immediatament.
- Deixar-les coure en el vapor que es forma durant 7 minuts (han de quedar una mica al dente).

Emplatar

- Col·locar les verdures al centre del plat fent una muntanyeta.
- Recolzar els lloms de sardina contra les verdures amb la part de la pell brillant a la vista.
- Amanir amb una mica de sal en escames i oli.