

MINICOQUES DE SOFRIT I SARDINES

Ingredients



La sardina és un peix blau, de carn saborosa i rica en greixos saludables i omega-3.

TEMPORADA	PERSONES
Primavera	Quatre



Elaboració

Mesclau la farina amb els ous i la mantega, i després incorporau-hi els ous i la sal fins que aconseguiu una massa homogènia. Estirau la massa de manera que quedi ben fina, tallau-la en cercles d'uns 8 cm i reserveu-la.

Picau les verdures ben fines, posau-les a sofregir a foc suau durant una hora i afegiu-hi la tomàtiga triturada. Repartiu el sofregit damunt les coques, posau-hi dos lloms de sardines damunt cada una i ficau-les al forn entre 8 i 12 minuts a 180°C. En treure-les del forn, posau-hi tem picat per sobre, deixau-les refredar, i ja us les podeu menjar.

