

SARDINES GRILLÉES SUR LIT DE QUINOA

Mardi 27 Juillet 2021

Repas autour de la plancha un soir d'été ensoleillé :

*Sardines grillées sur lit de quinoa pour 6 personnes et 8 sp
vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ par part*

*-700 g de sardines fraîches nettoyées (18 sardines) **

*-180 g de spaghettis ail persil de quinoa crus**

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

*-1 grande boîte de sauce tomates nature**

-2 cuillerées à café d'épices italiennes Ducros

-sel poivre blanc

*-2 citrons non traités**

Cuire les spaghettis de quinoa selon la notice, les égoutter et les verser dans une sauteuse contenant la sauce tomate préalablement chauffée et relevée avec les épices italiennes, le sel et le poivre. Bien mélanger et garder au chaud.

Griller les sardines sur la plancha huilée, les assaisonner : sel poivre.

Garnir les assiettes de quinoa et poser dessus 3 sardines et une rondelle de citron.

Servir bien chaud.



Une recette toute simple à IG bas

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés