

COCA DE SARDINAS Y VERDURA ASADA

El pescado azul es esencial para mantener una buena salud cardiovascular. Prueba a prepararlo de diferentes maneras.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 rebanadas de pan de coca o de payés
- **250g** de pimiento rojo
- **350g** de berenjena
- **150g** de cebolla
- **250g** de sardinias frescas limpias y sin espinas (aprox. 12 sardinias)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Lavar la verdura y disponer en una bandeja de horno, añadir un chorrito de aceite por encima.
- 2 Cocerla al horno a 180° hasta que esté asada. Una vez fría, pelarla y desmenuzar a trozos.
- 3 Condimentarla con sal, pimienta, unas gotas de aceite y vinagre.
- 4 Tostar el pan ligeramente.
- 5 Disponer la verdura y los filetes de sardina encima.
- 6 Salpimentarlo y hornear unos 5 minutos a 200° hasta que la coca esté dorada y crujiente.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la elaboración sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	Escoger un pan sin gluten para preparar la coca