

«Sardinhas»

Sardinhas – la tratga da pesch che è fitg populara en il Portugal. Las sardinas che sun da comprar sin mintga bun martgà da pesch en il Portugal e tgi tutgan da stà pro mintga grillada.

E uschè èsi da far:

Lavar las sardinas e tagliar il chau.

Metter il pesch en l’aua da sal e laschar pussar per 1 ura.

Sientar e brassar las sardinas sin il gril (5 minutas da mintga vart).

Servir las sardinas grilladas cun citrona, salata e tartuffels.



Foto: pixabay

Ingredientas

- 1 kg sardinas
- Sal gross