



Sardinada

Ingrédients pour 6 personnes :

3 kg environ de sardines fraîches.
Huile d'olive
Fleur de sel
Vinaigre de Banyuls ou jus de citron
Sarments de vigne
Couenne de porc

Préparation :

Comme vous le souhaitez, videz les sardines ou laissez-les entières.

Rincez-les légèrement à l'eau claire et séchez-les avec du papier absorbant.

Huilez-les légèrement à l'huile d'olive.

Préparez votre barbecue aux sarments de vigne et entretenez les braises pour avoir un feu à point, mais sans flammes.

Frottez votre grille double face avec la couenne de porc pour éviter que vos sardines attachent et faites-la chauffer au-dessus des braises.

Disposez ensuite vos sardines sur la grille et placez-la sur votre barbecue.

Laissez griller vos sardines environ 3 minutes de chaque côté.

Une fois cuites, salez-les légèrement à la fleur de sel.

Certains les arrosent d'un jus de citron ou d'un trait de vinaigre de Banyuls ...

Prêtes à être dégustées, les sardines se mangent avec les doigts, accompagnées d'un pa amb tomàquet.
Bon profit!