

les receptes d'Alicia

SOPA DE COCO AMB SARDINES



INGREDIENTS (1 PERSONA)

- 3 filets de sardina
- 3 anelles d'escalunya
- 3 cullerades de llet de coco
- Curri
- Menta
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

Per la tempura:

- 86 g d'aigua
- 56 g de farina de blat

ELABORACIÓ

1. Barrejar 2 grams d'oli d'oliva verge extra, un pessic de curri i de sal, i untar les sardines.
2. Escalfar la llet de coco sense que arribi a bullir i afegir un pessic de sal.
3. Posar les sardines en un plat untat d'oli amb la pell cap amunt. Tapar i coure al microones 20-30 segons. a màxima potència.
4. En paral·lel, passar per la tempura les anelles d'escalunya i fregir en oli d'oliva verge extra. Salar en calent.
5. Emplatar abocant la llet, col·locar les sardines, les escalunyes i decorar amb menta fresca picada i un pessic de curri.

Per a la tempura:

1. Barrejar la farina amb l'aigua, homogeneïtzar i reservar a la nevera per a que arribi a una temperatura de 0-4°.

NOTES:

www.alicia.cat

Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!

LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

