

# Sardinias rellenas de salmón

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 12 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



## Comentario nutricional

Tanto el salmón como la sardina son fuente de ácidos grasos omega 3 que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares reduciendo los niveles de colesterol y triglicéridos.

## Modo express

1. Ralle la piel del limón sin llegar a la parte blanca, exprima el zumo y reserve. Elimine las escamas y la cabeza de las sardinias, ábralas dejándolas unidas por el lomo (como si fuera un librito) y retire la espina central; sale y riegue con el aceite, el zumo y la ralladura de limón.

2. Quite la piel del salmón y córtelo en dados pequeños; lave el perejil y píquelo; machaque las almendras y el ajo en el mortero. Mézclelo todo y rellene las sardinas con la pasta resultante.
3. Introduzca el agua, el vino, un poco de sal y la maicena disuelta en la Chef Plus Induction. Meta la bandeja de vapor dentro y disponga encima las sardinas rellenas.
4. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180º durante 12 minutos.
5. Sirva las sardinas con la salsa de cocción por encima. También puede acompañarlas con una ensalada verde.