

**Creador:** Alegna

**Descripción:**

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Creativa

**Coste:** Medio

## Ingredientes para 6 personas :

- - 1 k de sardinas
- - 2 dientes de ajo
- - 1 cebolla pequeña
- - 2 cucharadas de perejil picado
- - 100 g de pan rallado
- - Pimienta y sal
- - 50 g de piñones
- - 100 g de queso rallado
- - Aceite

## Preparación:

### Paso 1

Abrir las sardinas por el vientre, vaciarlas, retirarlas la cabeza y la espina central. Ectenderlas con la piel hacia abajo y sazonar. Calentar el aceite en una sartén, rehogar la cebolla, los ajos y el perejil picados, añadir dos sardinas y aplastarlas con un tenedor, espolvorear con pan rallado y salpimentar. Rehoga unos minutos. Retirar del fuego y añadir los piñones y el queso rallado removiendo. Colocar un poco de relleno en la parte ancha de la sardina, enrollar hacia la cola ( para sujetar se pueden utilizar palillos). En una fuente de horno con un poco de aceite y colocar todos los rollitos y asarlos a 200 grados en horno precalentado durante 12 minutos.