Gotxei



APERITIVOS / ENTRANTES

Tartar templado de sardina, piquillos y trigueros

1 ración · 305 kcal

Ingredientes

- **1 lata** de sardinas en AOVE (4 sardinas)
- **4**-5 espárragos trigueros
- Pimientos de piquillo
- Una yema de un huevo
- Queso Eatlean tarrina de untar

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**7,3 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Hacer los trigueros en una sartén con un chorrito de AOVE
2. Mientras, desmigar las sardinas y partir en trozos pequeños los pimientos de piquillo
3. Cuando estén hechos los espárragos, partirlos en trozos y mezclar con el resto añadiendo media tarrina de queso Eatlean
4. Dar bien de amor a la mezcla y servir con ayuda de un molde para tartar
5. Con una cuchara hacer un hueco arriba del todo y añadir la yema de huevo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei