

# SARDINAS CASI AL HORNO PARA "SINGLES" Y PEREZOSOS



## Ingredientes

4 sardinas por comensal  
*(de tamaño medio y mirada limpia)*  
1 diente de ajo  
1 limón

Aceite de oliva  
Perejil y sal

**1.** Se lavan las sardinas, se sazonan y se introducen en una sartén cuyo fondo ha sido previamente cubierto con una lámina de papel de aluminio generosa.

**2.** Después se cubren con el chorro del aceite, el perejil y el ajo picado y el zumo del limón recién exprimido.

Después ponemos otra lámina de papel de aluminio encima y las unimos doblando los bordes hacia adentro como si se tratase de una empanada, en la que la masa es el papel brillante.

**3.** Disponemos la sartén sobre un fuego pequeño a media potencia y lo mantenemos así durante 8 minutos aproximadamente.

**4.** Después reservamos, retiramos el papel y tendremos unas sardinas hechas en *papillote* sin haber contaminado todo el apartamiento con su olor.

Además el fregado de la sartén es sencillo y si el chef es un auténtico *single*, no le importará la cantidad de ajo que hayamos añadido.

## Propiedades terapéuticas

*Las sardinas son una fuente de omega 3, ayudan a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, aumentan la fluidez de la sangre reduciendo el riesgo de trombosis.*