



Tomates agridulces con sardinas

Ingredientes (para 1 persona)

150 g de tomates (3-4 unidades pequeñas)

50 g de calabacín

2-3 sardinas a filetes (o jurel, caballa, boquerón...)

1 cucharada de polvo de almendras

1 c/s de vinagre

1 c/p de azúcar

Crema de queso bajo en grasa
(con o sin lactosa, según tolerancia)

Ralladura de limón y de naranja*

Pimienta

Elaboración

1. Cortar los tomates a rodajas gruesas y el calabacín a dados.
2. Disponer el polvo de almendras en la base de un plato hondo apto para microondas.
3. Colocar encima el calabacín y el tomate.
4. Sazonar con el vinagre, el azúcar y la ralladura de naranja. Cocerlo al microondas, tapado con un plato del mismo diámetro, durante 2 minutos y 30 segundos (800 W).
5. Pimentar los filetes de sardina y colocarlos encima. Volver a cocer el conjunto durante dos minutos más (800 W).
6. Retirar del microondas y dejar reposar un minuto sin destapar.
7. Mezclar una cucharada de postre de crema de queso con la ralladura de limón.
8. Añadir la cucharada de crema de queso y limón al pescado, y servir.

*Lavar bien la piel antes de rallar.