

Sardines grillées

Pour 2 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 4 minutes

- 10 filets de sardines fraîches
- 4 tomates « cœur de bœuf »
- Jus d'un demi citron
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre au moulin



Grillez les sardines quelques minutes.

Coupez les tomates en tranches et disposez-les sur l'assiette afin de la couvrir complètement. Mettre cette assiette 4 minutes au micro-onde.

Mettez les sardines sur les tomates, ajoutez un filet de citron, le basilic haché, sel et poivre.

C'est prêt !