

# Sardinas a la picapedrera

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://ruralmur.com/articulo/793/sardinas-a-la-picapedrera>

Dirección: [Totana](#)



Vamos a cocinar unas sardinas frescas (preferiblemente de Mazarrón) de una manera diferente a como solemos hacerlas siempre, a la brasa o a la plancha. Hoy las haremos rellenas de atún. Esta receta nos la pasa Isabel de Totana.

Ingredientes:

- Sardinas de tamaño grande, preferiblemente de Mazarrón.
- Huevos para batir.
- Pan rallado
- Perejil
- Ajos
- Aceite
- Atún en lata

Elaboración:

- 1º Se limpian las sardinas, se quita la cabeza y la raspa.
  - 2º Se parten los ajos y el perejil y los añadimos al atún. Le damos vueltas.
  - 3º Rellenamos las sardinas limpias y abiertas con el atún, ajos y perejil.
  - 4º Se batan los huevos y rebozamos las sardinas rellenas.
  - 5º Ponemos una sartén con aceite y sofreímos las sardinas.
- Y presentamos en el plato y listo!!! Receta veraniega y con poca grasa  
Que os aproveche!!!

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>

Sardinas a la picapedrera

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y4pz56nk>