

# Caesar salad με τραγανές σαρδέλες στο φούρνο χωρίς λάδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι σαρδέλες τρώγονται με το κόκαλο και μπορείτε, μάλιστα, να τις σερβίρετε και σκέτες συνοδεία σαλάτας.

## Υλικά

- 900 γρ. σαρδέλες
- 40 γρ. μουστάρδα πικάντικη
- 1 γεμάτη κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.σ. κάρι
- 1 κ.σ. μηλόξιδο ή χυμός λεμονιού
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 σκελίδα σκόρδου, ελαφρώς κοπανισμένη

## Σάλατα

- 1 μαρούλι, χοντροκομμένο
- 2 φέτες ψωμί σίκαλης ή ολικής σε κυβάκια
- 50 γρ. τριμμένη «γραβιέρα» light

## Σάλτσα

- 3 κ.σ. κέτσαπ light
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

- 2 κ.σ. σόγια σος ή γούστερ σος
- 2 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 2 κ.σ. μουστάρδα πικάντικη
- 1 κ.σ. μηλόξιδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30΄ Ψήσιμο περίπου 20΄

Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Φωτογραφίες ΠΕΤΡΟΣ ΑΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

Διαδικασία Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C στη λειτουργία του αέρα. Ψεκάζουμε ένα ταψί διαμέτρου 40 εκ. και ένα μικρότερο (για τα κρουτόν) με ελάχιστο λάδι. Τρίβουμε με το σκόρδο και τα δύο ταψιά.

Καθαρίζουμε τις σαρδέλες από κεφάλια και εντόσθια (δεν τις φιλετάρουμε), τις ξεπλένουμε γρήγορα μία-μία σε τρεχούμενο νερό και τις στεγνώνουμε καλά σε χαρτί κουζίνας. Τρίβουμε καλά με το σκόρδο ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τη μουστάρδα και τα μπαχαρικά, ανακατεύουμε και ρίχνουμε τις σαρδέλες. Ανακατεύουμε να καλυφθούν καλά από το μείγμα και τις βάζουμε στο ταψί σε μία στρώση, σε μικρή απόσταση τη μία από την άλλη.

Βάζουμε τους κύβους ψωμιού στο άλλο ταψί. Ψήνουμε τα κρουτόν για 7 λεπτά και τις σαρδέλες για 15 λεπτά, αν είναι μικρές, ή το πολύ 20 λεπτά, αν είναι μεγάλες.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για τη σάλτσα. Ανακατεύουμε τη μισή σάλτσα με το μαρούλι και το τυρί. Δοκιμάζουμε αν θέλει αλάτι. Σκορπίζουμε τα κρουτόν και ανακατεύουμε ελαφρώς. Σερβίρουμε αμέσως με τις σαρδέλες και την υπόλοιπη σάλτσα.

Λίγα λόγια από τη σεφ Η μεγάλη ποσότητα των μπαχαρικών, σε συνδυασμό με τα

υπόλοιπα υλικά και το ψήσιμο, έχει ως αποτέλεσμα οι σαρδέλες να γίνουν τραγανές και να αποκτήσουν κάπως τη γεύση του πανέ! Δεν χρειάζονται αλάτι, γι' αυτό δεν το γράφω στη συνταγή.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)