

## Σαρδέλες γεμιστές, ψημένες σε αμπελόφυλλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά συνταγής

½ κιλό μεγάλες σαρδέλες  
2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο  
2 κ.σ. φιλοκομμένο μαϊντανό  
Αμπελόφυλλα ζεματισμένα  
Αλάτι  
Για το σερβίρισμα:  
Ντοματίνια  
Βασιλικό  
Ελαιόλαδο  
Ξίδι  
Αλάτι

**Πανεύκολος και πρωτότυπος μεζές για να τον απολαύσετε με ουζάκι και**

**καλή παρέα.**

## **Εκτέλεση**

- 1.** Αφαιρούμε το κεφάλι, τα εντόσθια και το κεντρικό κόκαλο από τις σαρδέλες. Φροντίζουμε τα δύο φιλέτα να μείνουν ενωμένα (πεταλούδα) αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε όλες τις σαρδέλες. Τις αφήνουμε να στραγγίσουν.
- 2.** Στο μπλέντερ ψιχουλιάζουμε το μπαγιάτικο ψωμί. Το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το σκόρδο, τον μαϊντανό και το ελαιόλαδο. Αλατίζουμε τη γέμιση και ζυμώνουμε τα υλικά.
- 3.** Γεμίζουμε με λίγο μείγμα μία μία τις σαρδέλες και τις κλείνουμε με το άλλο φιλέτο. Τυλίγουμε την κάθε σαρδέλα με αμπελόφυλλο.
- 4.** Ψήνουμε τις σαρδέλες στα κάρβουνα 3΄-4΄ από κάθε πλευρά. Κόβουμε σε μπολ τα ντοματίνια, προσθέτουμε 1 κ.σ. ξίδι, 3 κ.σ. ελαιόλαδο και αλάτι. Ανακατεύουμε καλά.
- 5.** Σε πιατέλα κάνουμε στρώση τη σαλάτα και από πάνω αραδιάζουμε τις γεμιστές, τυλιχτές σαρδέλες. Περιχύνουμε με τα υγρά της σαλάτας.

**Μερίδες:** 5

**Χρόνος Προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος Ψησίματος:** 4 λεπτά

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