Sardynki po mojemu :



BABCIAGRAMOLKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

olej z pestek winogron	1/4 szklanki
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
sos czosnkowy chilii Tao-Tao	1 łyżeczka
pokrojony w pół plasterki por	2 łyżki
pokrojona w drobną kosteczkę czerwona papryka	2 łyżki
pokrojona w drobną kosteczkę żółta papryka	2 łyżki
pokrojony w drobną kosteczkę pomidor	2 łyżki
sól	do smaku
pieprz mielony	do smaku
cukier	do smaku
woda	1 (przegotowana)
sardynki	1 (w oleju)
pestki dyni	6 łuskane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszać olej z koncentratem i wodą . Dodać por, papryki, pomidor i 4 łyżki pestek z dyni. Doprawić do smaku cukrem i pieprzem. Delikatnie wyjąć sardynki z puszki . Olej lub sos pomidorowy z puszki zmieszać ze zrobionym sosem .Podawać sardynki na sosie posypane resztą pestek dyni.