



# Σαρδέλες ψητές με σπαράγγια

35'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος  
Αναμονής

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το δεντρολίβανο και τα βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το μπουκόβο, την πάπρικα, το ξύσμα και τον χυμό του λεμονιού, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι, και προσθέτουμε στο μπολ τις σαρδέλες.
- Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά με το κουτάλι, μέχρι το μείγμα να καλύψει τις σαρδέλες.
- Σκεπάζουμε το μπολ με διαφανή μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστούν οι σαρδέλες για 1 ώρα.
- Προθερμαίνουμε το μπάρμπεκιου σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και περνάμε μία-μία τις σαρδέλες σε ξυλάκια.
- Λαδώνουμε μια σχάρα ψησίματος με μικρά κενά και απλώνουμε πάνω τα ξυλάκια με τις σαρδέλες. Προκειμένου να μη γυρίσουμε τις σαρδέλες και διαλυθούν, θα γυρίσουμε τη σχάρα με προσοχή όταν χρειαστεί.
- Ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι οι σαρδέλες να πάρουν ένα χρυσαφένιο χρώμα και να δημιουργήσουν μια κρούστα.
- Αποσύρουμε τη σχάρα από τη φωτιά και αφαιρούμε τις σαρδέλες με προσοχή.

Για τα σπαράγγια

- Καθαρίζουμε τα σπαράγγια από τα σκληρά κοτσάνια τους. Καθαρίζουμε με ένα πίλερ το πράσινο μέρος από κάτω μέχρι τη μέση.
- Βάζουμε τα σπαράγγια σε ένα μπολ με το ελαιόλαδο, το σκόρδο, τον χυμό λεμονιού, το θυμάρι, το αλάτι, το πιπέρι, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι ώστε να μαριναριστούν.
- Κόβουμε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο 20 εκ. και απλώνουμε τα σπαράγγια με τη μαρινάδα στο αλουμινόχαρτο.
- Σκεπάζουμε τα σπαράγγια σε φάκελο με το αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το πάχος των σπαραγγιών.
- Ανοίγουμε τον φάκελο που δημιουργήσαμε με το αλουμινόχαρτο και αναποδογυρίζουμε τα σπαράγγια προκειμένου να πάρουν χρώμα και από την άλλη πλευρά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο από το μπάρμπεκιου.

Για το σερβίρισμα

- Σερβίρουμε τις σαρδέλες με τα σπαράγγια, γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού και συνοδεύουμε με φρυγανισμένο ψωμί κομμένο σε φέτες.

## Tip

Αν θέλουμε να ψήσουμε τις σαρδέλες στον φούρνο, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180οC στον αέρα και ψήνουμε τις σαρδέλες σε ένα **ταψί** με σχάρα, περασμένες σε ξυλάκια, για 20 λεπτά. Ετοιμάζουμε τα σπαράγγια με τον τρόπο που περιγράψαμε και ψήνουμε για 15 λεπτά σκεπασμένα μέσα στον φάκελο. Ξεσκεπάζουμε τα σπαράγγια και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά.

## Συστατικά

Για τις σαρδέλες

- 500 γρ. σαρδέλες
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, + έξτρα για το λάδωμα της σχάρας
- 1 κ.γ. μπουκόβο
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για τα σπαράγγια

- 200 γρ. σπαράγγια
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο, κομμένες σε φέτες
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. φύλλα θυμαριού
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- φέτες λεμόνι
- φέτες ψωμί, φρυγανισμένες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

183 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.2 Υδατ/κες (γρ.)
9%	17%	12%	0%

0.9 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.41 Αλάτι (γρ.)
1%	36%	4%	7%