

PETISCO DE SARDINHAS NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

4 sardinhas
2 fatias grandes de pão
4 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
Meio pimento pequeno laranja cortado em tirinhas
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 1.80 € | Custo por pessoa: 0.90 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/petisco-sardinhas-no-forno-29191/>

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, leve ao lume o azeite, os alhos e o pimento. Mexa e deixe refogar em lume médio, sem deixar queimar o alho.
 2. Com uma faca, retire a cabeça das sardinhas. Tempere as sardinhas de ambos os lados com sal e pimenta.
 3. Coloque as fatias de pão num tabuleiro de ir ao forno. Coloque os pimentos em o azeite por cima do pão. Coloque 2 sardinhas por cima de cada fatia. Por fim, regue-as com o azeite e com o alho.
 4. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe assar durante 10 minutos. Depois das sardinhas assadas, retire-as. E está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com