

# SARDINHAS ASSADAS NO FORNO COM BATATAS A MURRO

www.saborintenso.com

## INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

8 sardinhas  
400g de batatinhas para assar com casca  
4 dentes de alho esmagados  
Colorau q.b.  
150 ml de azeite  
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco  
Sal q.b.  
Coentros frescos picados



Tempo de preparação: 50 minutos  
Custo: 4.20 € | Custo por pessoa: 2.10 €

Receita: Neuza Costa  
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar  
Produzido para [www.SaborIntenso.com](http://www.SaborIntenso.com)

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/sardinhas-assadas-no-forno-batatas-murro-40761/>

## PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal. Coloque as batatas a cozer durante 20 minutos. Depois das batatas cozidas, retire-as com uma escumadeira para um prato. Em cada batata dê um murro para que abram.
  2. Num tabuleiro de ir ao forno, de preferência de barro, coloque as sardinhas. Tempere-as de ambos os lados com sal e colorau. À volta, espalhe os dentes de alho e as batatas. Por cima de cada batata, coloque umas pedrinhas de sal. Regue tudo com o azeite e o vinagre.
  3. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe assar durante 20 minutos. A meio do tempo, vire as sardinhas com cuidado. Passado os 20 minutos, retire as sardinhas do forno e polvilhe com os coentros picados. Sirva este prato acompanhado de uma salada mista com pimentos grelhados. E está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!