

Bruschettas de sardinha em refogado de pimentos e cebola

Chef Guram Baghdoshvili

Ingredientes

- 1 kg de sardinhas
- 200 gr de cebola
- 50 gr de coentros
- 100 ml de vinho branco
- 50 ml de azeite Quinta Valle Madruga
- 50 ml de vinagre
- 5 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 2 cebolas
- 2 tomates maduros
- 2 pimentos variados
- 1 pão caseiro
- Água
- Sal Marinho Rui Simeão
- Pimenta q.b.



Confeção:

1. Limpe as sardinhas, retirando a espinha dorsal, cabeça e o rabo, aplique pequenos golpes no dorso salgue e leve ao forno em 1 fio de azeite; quando alouradas/cozinhadas reserve.
2. Numa frigideira leve a alourar no azeite, as cebolas cortadas em meia lua; em seguida adicione os pimentos também cortados em fatias finas e em meia lua, o alho em fatias finas, as folhas de louro, o vinho e vinagre e deixe cozinhar/ferver por 15 min.; adicione então os coentros picados.
3. Corte o pão em fatias e leve a torrar ligeiramente na torradeira/forno.
4. Leve a servir, empratando pela seguinte ordem: coloque a fatia de pão, por cima disponha um pouco refogado, em seguida a sardinha escalfada e regue com o molho do refogado, e assim sucessivamente.

