Sardinhas com broa e tomate

Chefe António Alexandre

INGREDIENTES

5 Sardinhas

1 Broa

4 Tomates

1 Limão

Q.b. Sal Marinho Rui Simeão

Q.b. Azeite Valle Madruga

Q.b. Vinagre

Q.b. Orégãos

Q.b. Salsa



PREPARAÇÃO

Filetar as sardinhas e temperá-las com limão, sal, pimenta, orégãos e vinagre.

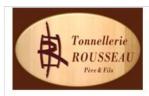
Pelar o tomate e cortá-lo em brunesa. Temperá-lo com alho picado, orégãos, azeite, pimenta e salsa picada, e envolver tudo.

Grelhar fatias de pão e cortá-las em pedaços grandes, para acompanhar.

Enrolar o filete de sardinha, da cabeça à cauda, apertando bem. Levar 10 minutos ao forno. Fazer espetadas com o tomate e a broa. Servir.







Alberto Ramos Moreira 935 626 736 a.t.moreira.email@sapo.pt