

Sardinhas com broa e tomate

Chefe António Alexandre

INGREDIENTES

5 Sardinhas
1 Broa
4 Tomates
1 Limão
Q.b. Sal Marinho
Q.b. Azeite
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.