

Bruschettas de sardinha em refogado de pimentos e cebola

Chefe Guram Baghdoshvili

INGREDIENTES

1 kg de sardinhas
200 gr de cebola
50 gr de coentros
100 ml de vinho branco
50 ml de azeite
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 e pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

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.

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.

Corte o pão em fatias e leve a torrar ligeiramente na torradeira/forno.

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.