



Entradas

Patês

Crostini de Sardinha e Compota de Pimentos

🕒 28 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 10 doses

Ingredientes

1/2 pão saloio

azeite q.b.

1 dente de alho

1 lata de sardinhas em conserva

PARA A COMPOTA:

200 g de pimento vermelho ou amarelo

160 g de açúcar

1 c. de café de vinagre balsâmico

Informação nutricional

Energia	136,6 kcal	7%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	23,5 g	9%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Começa por fazer a compota, limpando os pimentos de sementes e partindo-os em pedaços.
- 2 Depois deita-os num tacho e cobre com açúcar e vinagre.
- 3 Leva a lume médio e deixa ferver 20 minutos.
- 4 Retira e passa pela varinha mágica. Reserva.
- 5 Enquanto isso corta o pão em fatias ligeiramente grossas, e divide cada uma em 2 ou 4 retângulos, dependendo do tamanho.

- 6 Deita um fio de azeite e leva a tostar em forno previamente aquecido a 200°C.
- 7 Assim que alourar, retira e esfrega o pão com o dente de alho.
- 8 Parte as sardinhas escorridas e coloca um pedaço de sardinha por cima de cada fatia de pão.
- 9 Coloca uma colher de café de compota por cima e serve de imediato.