

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Salada de Sardinhas Assadas e Pimentos

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

6 sardinhas
sal grosso q.b.
1 pimento verde
1 pimento amarelo
1 pimento vermelho
1 alface iceberg
azeitonas pretas q.b.
azeite q.b.
sal refinado q.b.
sumo de 1/2 lima

Informação nutricional

Energia	336,2 kcal	17%*
Proteínas	24,7 g	49%*
Lípidos	25,6 g	37%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

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

Preparação

1. Comece por preparar as brasas num grelhador.
2. Assim que estiverem prontas, grelhe os pimentos. Quando estes estiverem escuros e moles, retire e coloque-os num saco de plástico, fechando-o.
3. Espere 10 minutos e lave bem os pimentos, para retirar a pele queimada.
4. Corte em tiras, libertando-os de sementes. Reserve.

5 Grelhe as sardinhas, temperando-as apenas com sal grosso.

6 Tire-lhes a pele, espinhas e entranhas e desfaça-as em lascas grossas.

7 Coloque a alface numa saladeira, deite as sardinhas e os pimentos e decore com azeitonas pretas.

8 Tempere com azeite a gosto, sumo de lima e sal refinado.