

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 balsámico

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 200ºC.

7 Assim que aloirar, 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.