



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

<b>Energia</b>	136,6 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	5,0 g	10%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.