



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.