



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

<b>Energia</b>	336,2 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	24,7 g	49%*
<b>Lípidos</b>	25,6 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.