



35 min.



Fácil



Económico

Sardinhas no Forno à Siciliana



INGREDIENTES

1 kg Sardinhas congeladas
Gelpeixe
8 dentes alho
6 hastes hortelã fresca
2 limões sumo
q.b. azeite
q.b. sal
q.b. pimenta

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1 Coloque as Sardinhas a descongelar com alguma antecedência.
- 2 Pique os dentes de alho e as folhas de hortelã fresca e coloque numa taça. Junte-lhe o sumo de limão, 1 generoso fio de azeite, sal e pimenta, misture e reserve.
- 3 Unte levemente um tabuleiro de forno com azeite e coloque um pouco da mistura de hortelã e alho no fundo do tabuleiro.
- 4 Coloque as sardinhas no tabuleiro e o resto do molho de hortelã por cima e mais um fio de azeite.
- 5 Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos e a meio do tempo com ajuda de uma colher regue as sardinhas com o molho do fundo do tabuleiro.
- 6 Retire do forno e sirva de imediato.