



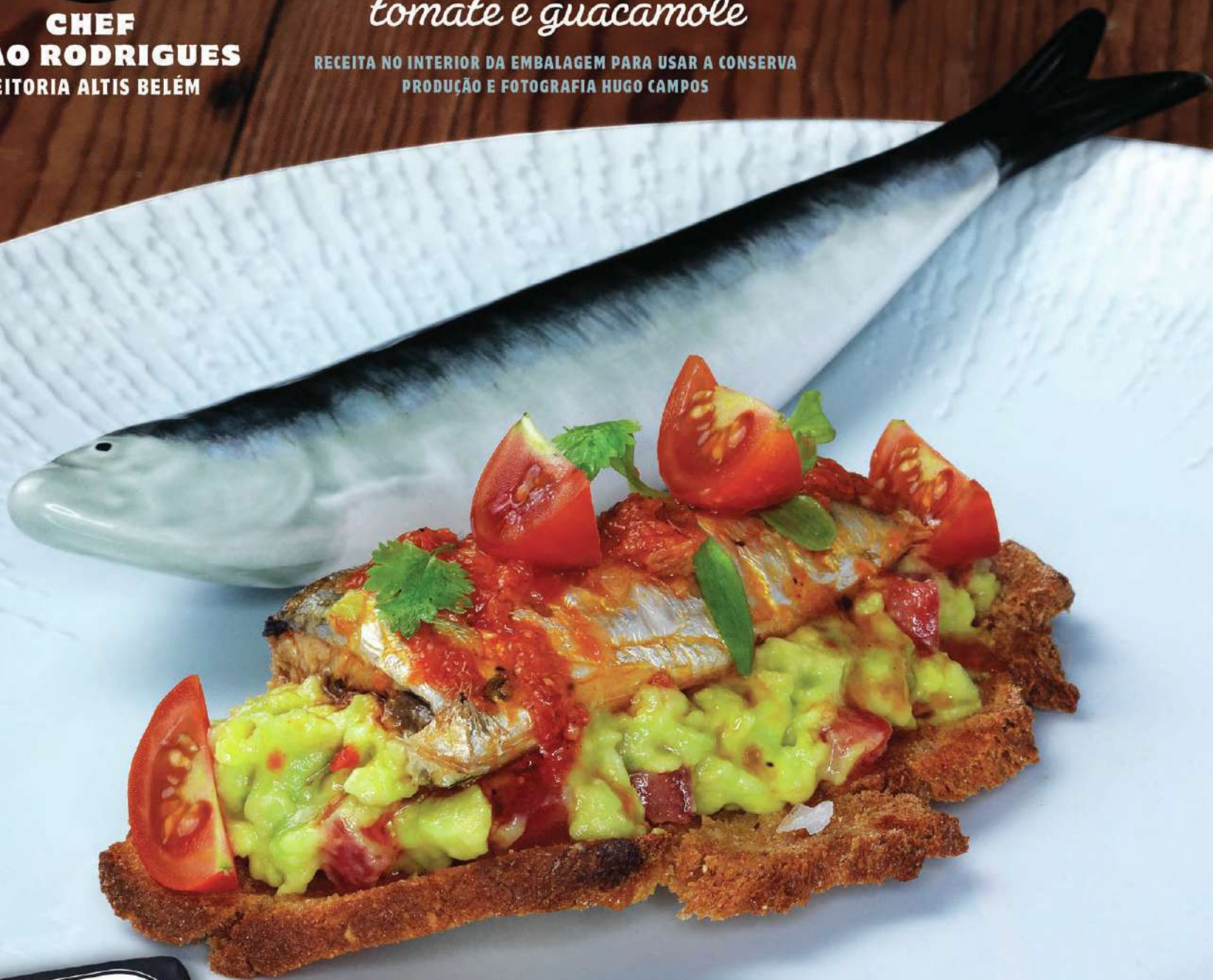
CHEF
JOÃO RODRIGUES
FEITORIA ALTIS BELÉM

Sardinhas

com massa de pimentos curados, broa de milho, tomate e guacamole

RECEITA NO INTERIOR DA EMBALAGEM PARA USAR A CONSERVA
PRODUÇÃO E FOTOGRAFIA HUGO CAMPOS

Mar
Portuguez
CONSERVAS DE CHEF



Para 4 pax

Guacamole:

1/2 cebola roxa picada
1 Abacate maduro
2 tomates chucha
2 limas
Coentros
Azeite extra virgem
1 malagueta fresca

Sal
Pimenta
8 tomates cherry
Flor de sal
4 fatias de broa de milho

1 lata de Conserva
"Mar Portuguez"

Preparação

Abrir o abacate, retirar o caroço e com uma colher retirar a polpa. Juntar o sumo de lima e o azeite e triturar. Juntar o tomate sem pele e grainhas e cortado em cubos pequenos, um pouco da malagueta picada sem sementes, coentros picados e a cebola picada.

Temperar de sal e pimenta a gosto.

Cortar uma fatia de broa de milho, passar um fio de azeite de cada um dos lados da fatia e grelhar (preferencialmente no carvão).

Servir a pasta de abacate em cima da fatia grelhada e terminar com os filetes de sardinha regados com o molho que está no fundo da lata. Terminar com raspa de lima, 4 metades de tomate cherry, flor de sal e flores de coentros.

Apoio:



VISTA ALEGRE
1824



Prato Raso Mar by Vista Alegre
Sardinha Natural by Bordallo Pinheiro

ABELAEO
MONSTRO

Publico
P