

# Sardinhas com malagueta e gengibre

Peixe —    45 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/sardinhas-com-malagueta-e-gengibre](https://chef.continente.pt/receitas/sardinhas-com-malagueta-e-gengibre)



## Ingredientes

1 kg de sardinhas médias  
Azeite q.b.  
2 limões (sumo)  
Sal e pimenta q.b.  
2 dentes de alho  
2 malaguetas vermelhas  
1 c. sopa de gengibre fresco ralado  
½ chávena de coentros picados

## Confeção

1. Tempere as sardinhas com um fio de azeite e o sumo de limão. Devem ficar bem molhadas, para absorver os temperos. De seguida, acrescente sal e pimenta, polvilhe com os dentes de alho picados finamente, as malaguetas cortadas em rodela finas e o gengibre. Deixe repousar no frio por cerca de 30 minutos.
2. Num grelhador elétrico ou a carvão bem quente asse as sardinhas de ambos os lados até estarem cozinhadas e suculentas.
3. Quando terminar de grelhá-las, volte a pô-las na marinada, que servirá de molho. Sirva polvilhadas com os coentros picados.