



Tomates agridoces com sardinhas

Ingredientes (para 1 pessoa)

- 150 g de tomates (3-4 unidades pequenas)
- 50 g de abobrinha
- 2-3 filés de sardinhas (ou guaraçuma, cavala, manjuba...)
- 1 colher de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- Queijo cremoso com baixo teor de gordura (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- Raspas de limão e de laranja*
- Pimenta

Preparo

1. Cortar os tomates em rodela grossas e a abobrinha em cubos.
2. Espalhar a farinha de amêndoa dentro de um prato fundo apropriado para micro-ondas.
3. Colocar em cima a abobrinha e o tomate.
4. Temperar com o vinagre, o açúcar e as raspas de laranja. Levar ao micro-ondas, tampado com um prato do mesmo diâmetro, durante 2 minutos e 30 segundos, em potência máxima (800 W).
5. Apimentar os filés de sardinha e acomodá-los por cima. Voltar ao micro-ondas durante mais 2 minutos em potência máxima (800 W).
6. Retirar o prato do micro-ondas e deixar descansar 1 minuto sem destampar.
7. Misturar 1 colher (sobremesa) de queijo cremoso com as raspas de limão.
8. Adicionar a mistura ao peixe e servir.

*Lavar bem as cascas antes de ralar.