 Sardinhas assadas (Πορτογαλία)

 Υλικά

* 6 μέτριες σαρδέλες (φρέσκες κατα προτίμηση) –αν όμως είναι κατεψυγμένες φροντίστε να έχουν ξεπαγώσει πολύ καλά πριν τις μαγειρέψετε
* 1/2 χούφτα χοντρό αλάτι
* 2 μεγάλες πατάτες
* 2 πράσινες πιπεριές
* 1/4 φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο , και 1/4 φλ.επιπλέον
* 1/8 φλ. Ξύδι λευκό
* 1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
* 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
* Αλάτι και άσπρο πιπέρι
* 1 μεγάλη ντομάτα
* Μερικές φέτες από αγγούρι (προαιρετικά)

Εκτέλεση

* Καθαρίστε τις σαρδέλες (ή πείτε στον ιχθυοπώλη σας να το κάνει). Ξεπλύνετε τις σαρδέλες κάτω από κρύο, τρεχούμενο νερό και στεγνώστε τις με χαρτί κουζίνας. Αλατίστε με λίγο χοντρό αλάτι και βάλτε τις στο ψυγείο. Παράλληλα, βράστε τις 2 πατάτες και όταν είναι έτοιμες στραγγίστε τις και αφήστε να κρυώσουν.
* Ψήστε τις πιπεριές στη φωτιά μέχρι να δείχνουν σαν καμένες εξωτερικά. Βάλτε τις σε ένα μπολ και καλύψτε το με μεμβράνη για περίπου 20 λεπτά. Μετά αφαιρέστε το πλαστικό ,ξεφλουδίστε τις πιπεριές και βγάλτε τους σπόρους.
* Κόψτε τις πιπεριές σε λωρίδες και βάλτε τις σε ένα μπολ μαζί με το ¼ λάδι , 1/8 ξύδι, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε την ντομάτα σε φέτες και το αγγούρι. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι.
* Προθερμάνετε το γκριλ.Βάλτε τις σαρδέλες στην καυτή σχάρα.Κόψτε τις πατάτες στη μέση και τοποθετήστε τις και αυτές στη σχάρα.Όταν γίνουν από τη μια πλευρά, γυρίστε και από την άλλη ενώ κάνετε και το ίδιο με τις πατάτες όταν αυτές πάρουν χρώμα.
* Σερβίρετε 3 σαρδέλες σε κάθε πιάτο και συνοδέψτε με 2 κομμάτια πατάτας και λίγη σαλάτα με πράσινες πιπεριές. Για διακόσμηση και επιπλέον γεύση περιχύστε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

 <http://www.youtube.com/watch?v=iSZmJZffE3A&feature=related>