

Número	03	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	ENSOPADO DE ENGUIAS (I) (II)				

Ensopado de enguias¹(I)

Ingredientes:(para 6 pessoas)

- Enguias 2 kg
- azeite 2 dl
- salsa 30 gr
- pimenta q.b.
- colorau q.b.
- cebola 50 gr
- alho 20 gr
- vinho branco 1 dl

Modo de preparação:

Amanhe as enguias e corte-as aos bocados. Num tacho de barro faça um refogado em azeite com uma cebola picada, um dente de alho, um ramo de salsa e um pouco de pimenta. Depois da cebola estar quebrada, deite as enguias e uma colher de chá de colorau. Molhe com um pouco de vinho branco e deixe apurar, juntando água, se for necessário.

Ensopado de enguias ²(II)

Ingredientes:

- enguias 2 kg
- azeite 2 dl
- salsa q.b.
- pimenta q.b.
- colorau q.b.
- vinho branco 4 dl

Modo de preparação:

Amanhe as enguias e corte-as aos bocados. Num tacho de barro faça um refogado em azeite com uma cebola picada, um dente de alho, um ramo de salsa e um pouco de pimenta. Depois da cebola estar quebrada, deite as enguias e uma colher de chá de colorau. Molhe com um pouco de vinho branco e deixe apurar, juntando água, se for necessário.

¹ Receita comum em Vila Praia de Âncora

² iden