

Número	04	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	ENSOPADO PANADAS				

Enguias panadas

INGREDIENTES:

- Enguias 2 kg
- Sal q.b.
- Vinagre 2 cl
- Salsa 20 gr
- Farinha 200 gr
- Ovos 3

Modo de preparação:

Limpe e corte as enguias em bocados do comprimento de um dedo. Salgue-as e deite um golpe de vinagre por cima. Deixe repousar durante duas horas. Faça um polme com farinha, ovo e salsa picada. Envolve as enguias neste polme e frite-as em azeite bem quente.