

Número	06	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	SOLHAS SECAS DE LANHELAS				

## Solhas secas de Lanhelas

### Ingredientes:

- solhas
- sal
- azeite
- alhos

### Modo de preparação:

Para secar as solhas basta que as amanche e que as salgue com bastante sal. Deixe-as durante um dia dentro do alguidar. No dia seguinte retire o sal e meta-as de molho durante duas horas. Ate-as duas a duas e coloque-as no pau de fumeiro durante dois dias.

No dia de as cozinhar deite azeite numa sertã e depois de estar bem quente, passe as solhas, de um lado e de outro, juntando uma boa porção de dentes de alho.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Forma de cozinhar as solhas em Lanhelas, ao dia da Festa das Solhas.