

Número	36	Tema	PEIXES	Data	19 de Julho de 2007
Assunto	SARDINHAS ASSADAS À MODA DO DOURO				

Sardinhas assadas à moda do Douro

Ingredientes:

- Sardinhas gordas 12
- Farinha de milho 1/2 quilo
- Fermento 50 gramas
- Água e sal q.b.

Modo de preparação:

Desfaz-se o fermento nuns golinhos de água tépida e deita-se num alguidar onde já se pôs a farinha. Adiciona-se-lhe água quente, temperada com sal, necessária para se amassar deixando a massa um pouco presa. Deixa-se repousar 2 horas e entretanto amancham-se as sardinhas e temperam-se com sal. Toma-se depois a massa e tende-se uma bola que depois se achata até ficar com o feitio de um prato redondo com a espessura de 3 centímetros. Coloca-se num tabuleiro sobre folhas de couve devidamente lavadas e enxutas. Sobre a massa dispõem-se as sardinhas formando roda com as cabeças voltadas para a borda da massa, polvilham-se com farinha e levam-se a cozer no forno durante 1 hora.