

Número	37	Tema	PEIXES	Data	19 de Julho de 2007
Assunto	SARDINHAS RECHEADAS				

Sardinhas recheadas

Ingredientes:

- sardinhas
- alhos
- cebola
- azeite
- louro
- sal e pimenta
- vinho branco
- carne picada de vaca, galinha ou porco
- pão ralado
- ovos

Modo de preparação:

Amanhe sardinhas grandes tendo o cuidado de tirar as tripas e cortar as cabeças. Depois tire-lhes a espinha do meio com o cuidado de não as separar em duas partes e, para isso, deixe um bocadinho de espinha junto ao rabo. Corte as barbatanas e as pontas da barriga e do degoladouro. Depois de lavadas meta-as numa vinha de alhos durante duas horas. Faça um refogado, em azeite, com uma cebola pequena picada, um alho picado, uma folha de louro e molhe com vinho branco. Junte um pouco de carne picada, de vaca, galinha ou porco, ou a mistura de qualquer delas, tempere de sal e pimenta. Quando o picado estiver pronto, deixe-o arrefecer. Depois de frio encha com ele a barriga das sardinhas e feche-as com dois palitos. Passe as sardinhas por ovo batido e pão ralado e frite-as em azeite.