

Número	38	Tema	PEIXES	Data	19 de Julho de 2007
Assunto	SARDINHAS NO ENGUIÇO COM BOLO DA SERTÃ				

Sardinhas no enguiço com bolo da sertã

Ingredientes:

- sardinhas
- sal
- banha
- farinha de milho
- farinha de trigo
- farinha de centeio

Modo de preparação:

Coloque agulhas de pinheiro em cima de uma pedra, disponha as sardinhas por cima, cubra-as com sal grosso e tape-as com mais agulhas de pinheiro de maneira a ficarem cobertas. Deite fogo e quando as agulhas de pinheiro estiverem em cinza, as sardinhas estarão assadas.

Acompanhe-as com bolo da sertã feito da seguinte maneira: Junte meio quilo de farinha de milho, 250 gramas de farinha de centeio e 250 gramas de farinha de trigo. Amasse com água temperada com sal até obter uma consistência como se fosse para tender. Deite banha numa sertã e, quando estiver bem quente, estenda a massa a cobrir toda a superfície da sertã. Vire de um lado e de outro e sirva de imediato, com as sardinhas. O bolo da sertã deve ser comido quente.