

Número	39	Tema	PEIXES	Data	19 de Julho de 2007
Assunto	SARDINHAS FRESCAS DE CALDEIRADA				

Sardinhas frescas de caldeirada

Ingredientes: (Para 4 a 6 pessoas)

- 50 sardinhas médias;
- 800g a 1 Kg de batatas;
- 1 Kg de cebolas;
- 1 ramo de salsa;
- 1 folha de louro;
- 1 colher de chá de colorau;
- 6 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de vinagre;
- sal e pimenta

Modo de preparação:

Corta-se a cabeça às sardinhas (escrecham-se), abrem-se e retiram-se-lhes as tripas e as barbatanas. Em seguida escamam-se com uma faca de madeira e lavam-se. Descascam-se as batatas e as cebolas e cortam-se às rodelas. Tem-se um tacho de barro, dentro do qual se introduzem em camadas sobrepostas e alternadas de cebolas, batatas e sardinhas. Temperam-se as várias camadas com sal e pimenta.

Dispões-se por cima a salsa, o louro, o colorau e rega-se com o azeite e vinagre. Tapa-se.

Leva-se o tacho a lume brando, tendo o cuidado de o abanar de vez em quando para evitar que a primeira camada se agarre ao fundo do tacho.