

Número	41	Tema	PEIXES	Data	19 de Julho de 2007
Assunto	SARDINHAS DE COSTELETAS				

Sardinhas de costeletas

Ingredientes:

Para 4 pessoas Ingredientes:

- 8 sardinhas grandes;
- 3 dentes de alho;
- 1 limão;
- sal;
- 2 ovos;
- pão ralado;
- óleo para fritar;

Modo de preparação:

Abrem-se as sardinhas de alto a baixo pelo lado da barriga e retira-se-lhes a espinhas. As sardinhas ficam com o aspecto de bacalhau secos. Temperam-se as sardinhas com sal, sumo de limão e os dentes de alho picados ou cortados às rodelas. Deixam-se ficar assim durante meia hora pelo menos.

Depois passam-se as sardinhas pelos ovos previamente batidos e seguidamente por pão ralado. Fritam-se em óleo bem quente e servem-se com batatas cozidas e rodelas de limão ou arroz de tomate.