

Número	09	Tema	Petiscos	Data	19 de Junho de 2007
Assunto	ENSOPADO DE ENGUIAS				

Ensopado de enguias¹

Amanhe as enguias e corte-as aos bocados. Num tacho de barro faça um refogado em azeite com uma cebola picada, um dente de alho, um ramo de salsa e um pouco de pimenta. Depois da cebola estar quebrada, deite as enguias e uma colher de chá de colorau. Molhe com um pouco de vinho branco e deixe apurar, juntando água se for necessário.

¹ Receita comum em Vila Praia de Âncora