

Número	14	Tema	Petiscos	Data	19 de Junho de 2007
Assunto	LAPAS DOS PESCADORES DA APÚLIA				

Lapas ou lamparões dos pescadores da Apúlia

Ingredientes:

- lapas ou lamparões
- cebola, alho
- azeite
- vinagre
- salsa

Modo de preparação:

Deixe as lapas ou os lamparões em água, de um dia para o outro, para que percam a areia. No dia seguinte coloque as lapas num tacho fundo e regue-as com água a ferver, abafando-as logo com uma tampa. Deixe arrefecer a água e prove para verificar se ainda estão duras. Repita esta operação as vezes que forem necessárias até as lapas ficarem macias. Faça um molho, sem ir ao lume, com cebola picada muito fininha, salsa, igualmente muito picada, um dente de alho também muito picado, azeite e vinagre. Mexa muito bem e regue as lapas com este molho.