

FILETES DE SARDINHA ALBARDADOS



Revista
Jun. | Jul. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: Fernando Fonseca



30
min



Fácil

INGREDIENTES

- 12 sardinhas
- Sumo de 1 limão
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 pitada de pimentão-doce
- 2 ovos
- 200 ml de óleo
- 1 raminho de salsa picada
- Pimenta preta do moinho
- Sal marinho a gosto

PREPARAÇÃO

Escame as sardinhas e retire a cabeça • Faça um corte na barriga para retirar a tripa • Com ajuda de uma faca pequena retire a espinha central, mantendo ambos os filetes juntos • Tempere com sal e pimenta e algumas gotas de limão • Misture a farinha com o pimentão-doce e bata os ovos com a salsa picada • Passe os filetes pela farinha, retire o excesso e passe no ovo batido, levando a fritar em frigideira com o óleo bem quente • Quando prontos, escorra e deixe enxugar com a ajuda de papel absorvente • Sirva com gomos de limão

Dica: pode-se fazer separando os filetes, sendo mais fácil • Em alternativa, pedir para lhe preparem os filetes na peixaria Apolónia