

Sardinhas panadas



Ingredientes: 800 grama de sardinhas pequenas amanhadas e abertas ao meio e sem espinha

3 colher de sopa de colh. de sopa de mostarda

0 unidade de piri-piri

1 colher de sopa de estragão

1 colher de sopa de leite

1 unidade de ovo

0 unidade de pão ralado

0 unidade de farinha q.b.

Instruções de preparação:

Passar as sardinhas pela mistura de mostarda e estragão e adicionar - lhe um pouco de sumo de limão. Num prato bater o ovo com a colher de leite, noutra deite a farinha e num terceiro o pão ralado. Passar os pela farinha, ovo e finalmente o pão ralado. Fritar em óleo bem quente.

Sugestões Adicionais: