



## PAPAS DE SARDINHA

### INGREDIENTES (4 pax)

300 gr de Xerém de moagem média  
16 sardinhas médias  
3 dl de azeite  
3 dentes de alho  
1 molho de oregãos  
QB flor de sal  
200 gr de cebola  
500 gr de tomate maduro

### PREPARAÇÃO

**Preparação da fritada de tomate:** Cortar a cebola em cubos, colocar numa frigideira com 1 dl de azeite. Quando estiver loura, juntar o tomate maduro picado, limpo de peles e sementes, deixar cozinhar lentamente para ganhar apuro, durante 40 minutos. Rectificar de sal.

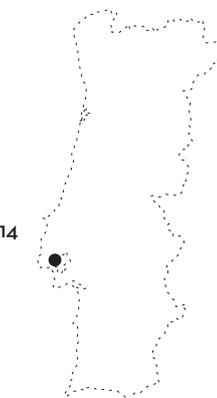
**Preparação das sardinhas:** Escamar, retirar os lombos das sardinhas, temperar os lombos com flor de sal e reservar. Limpar as espinhas e abrir as cabeças, temperar de sal, passar pelo xerém que não se utiliza nas papas, por forma a ficarem panadas, e fritar em azeite quente. Colocar em papel para absorver o excesso de gordura. Colocar as tripas das sardinhas num tacho com os dentes de alho esmagados, os oregãos e o azeite e levar ao lume no mínimo, para que cozinhe e infusione o azeite. Passar por um passador de forma a filtrar o azeite aromatizado.

**Preparação papas:** Envolver 200 gr de xerém com 1 l de água e levar ao lume. Juntar um fio de azeite infundado e sal, sempre a mexer para não formarem grumos. São cerca de 20 a 30 minutos a cozer dependendo da moagem do milho. Depois de as papas estarem cozinhadas, coloca-se a fritada de tomate por cima e dispõem-se os lombos de sardinhas para que cozinhem com o calor das papas. Servir as papas com os lombos e as espinhas e cabeças fritas e estaladiças.

CHEF **BERTÍLIO GOMES**  
LOCAL **CHAPITÔ À MESA**  
REGIÃO **LISBOA**

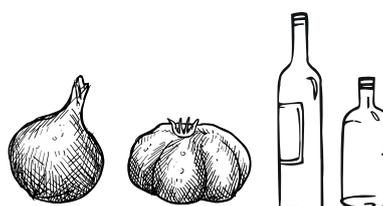
Receita inspirada nos ensinamentos de  
**MATILDE ROMÃO**

**AZEITE OLIVAL DOS ARRIFES**  
**VINHO ESPORÃO RESERVA BRANCO 2014**



Madeira

Açores



Veja o vídeo da receita no Youtube e subscreva o nosso canal

