

# RECEITA



## Filetes de Peixe Espada Preto com Banana e Milho Frito

### Ingredientes p/4 pessoas

Filetes de Peixe Espada Preto	800 g	Banana Frita em Óleo:	Milho frito:	
Farinha de Trigo	q.b.	Bananas da Madeira	4 uni.	Farinha de milho branco 500 g
Ovos	2 uni.			Água 25 dl
Limão	1 uni.			Banha de Porco 4 colheres
Dente de Alho Picado	2 uni.			Couve Cortada em Caldo Verde 200 g
Ramo de Salsa	1 uni.			Ramo de Segurelha 1 ramo
Sal e Pimenta Preta	q.b.			Sal q.b.
Óleo	q.b.			

### Confeção

#### Milho frito



**Preparar** - Desfazer metade da farinha de milho em água fria



**Cozer** - 25 dl de água ao lume com banha de porco, ramo segurelha e sal. Quando a água ferver juntar o milho previamente desfeito. Mexer de vez em quando. Quando levantar fervura juntar a couve lavada e escorrida. Quando a couve estiver quase cozida, juntar o restante milho, mexer sempre e deixar ferver



**Preparar** - Retirar do lume e de imediato colocar num tabuleiro para arrefecer. Quando estiver sólido cortar aos quadrados pequenos



**Fritar** - Fritar até ganhar crosta e ficar crocante. Escorrer o excesso de gordura em papel absorvente

#### Filetes de Peixe Espada Preto



**Temperar** - Filetes de Peixe Espada Preto c/ sal, pimenta preta, alho picado e sumo de limão. Deixar marinar por 15 minutos



**Preparar** - Bater os ovos juntando salsa picada. Envolver os filetes em farinha de trigo, passar pelo ovo



**Fritar** - Aquecer a gordura numa frigideira. Colocar os filetes, virar de um lado e do outro, até ficarem douradinhos

#### Banana Frita (1 por pessoa)



**Preparar** - Descascar as bananas

**Fritar** - na mesma gordura dos filetes



CHURCHILL  
BAY  
MADEIRA