

# Alheira de Mirandela Com Grelos Salteados

## Prato típico

### INGREDIENTES

Alheira  
Grelos nabiceiros  
Azeite Valle Madruga  
Alho  
Miolo de pão  
Sal Rui Simeão



### PREPARAÇÃO

A melhor maneira de as apreciar e a mais popularizada na região continua a ser a de acompanhar as alheiras, depois de assadas ou fritas, com batatas cozidas alouradas na respetiva gordura e grelos salteados na mesma gordura, ou com arroz de berdosas ou de espigos de couves.

Assam-se as alheiras no forno ou na brasa ou "fritam-se" numa pequena porção de azeite sobre lume muito brando.

Cozem-se primeiro as batatas e alouram-se depois na gordura da alheira.

Migam-se os grelos (devem ser nabiceiros) ainda tenros, cozem-se levemente com pouco sal.

Passam-se num estrugido de azeite e alho.

Acrescentam-se à cozedura de acerto de um migado de miolo de pão duro esfarelado e de uma colherada de vinagre.

QUINTA  
VALLE  
MADRUGA



RUI SIMEÃO  
TAVIRA  
SAL



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

