

Secretos de Porco Preto Com Migas de Espargos

Chefe Henrique Sá Pessoa

INGREDIENTES

[Para 2 pessoas]

240 g de secretos de porco preto cortados em fatias

1 molho de espargos

2 dentes de alho picados

2 fatias de pão alentejano

Azeite q.b. Valle Madruga

Sal Marinho Rui Simeão

2 ovos

Para grelhar os secretos:

Sal Marinho

1 dente de alho esmagado

1 folha de louro

Azeite q.b. Valle Madruga



PREPARAÇÃO

Retire a parte do fundo dos espargos e pique 2 dentes de alho. Retire a cõdea a duas fatias de pão alentejano e parta aos bocadinhos.

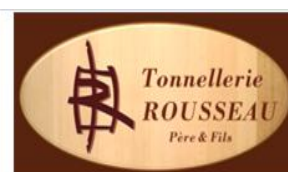
Coloque os espargos a cozer quando a água estiver a ferver durante 4 minutos. Utilize a água da cozedura dos espargos para amolecer o pão. Triture o pão com uma espátula para que absorva a água dos espargos. Corte os espargos cozidos em rodela finas.

(Use pão com um dia pelo menos.)

Numa taça bata 2 ovos. Coloque um pouco de azeite numa frigideira para fritar o pão e os espargos.

Continue a triturar os pedaços de pão com a colher. Adicione o alho e deixe fritar ligeiramente. Junte os ovos para ligar todos os ingredientes e tempere com um pouco de sal. Deixe fritar as migas durante uns minutos.

Aqueça uma frigideira com azeite e frite os secretos com um dente de alho esmagado e uma folha de louro. Deixe dourar.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt

