

FILETES DE PORTIMÃO

pela Confraria da Sardinha

INGREDIENTES

- 8 Sardinhas médias
- 1 Cebola grande
- 250 gr. Sal grosso
- q.b. Vinagre
- q.b. Gelo moído
- q.b. Oregãos
- q.b. Azeite



Nº DOSES

PREPARAÇÃO

1. Comece a preparação desta entrada retirando todas as escamas da sardinha.
2. Em seguida, utilizando uma faca bem afiada, filete as sardinhas e coloque os filetes em um recipiente com gelo moído, garantindo que fiquem completamente cobertos para preservar a textura e a rigidez. A sardinha é um peixe extremamente sensível, e a sua qualidade depende de diversos fatores, como a pesca, o acondicionamento e o tempo até chegar ao consumidor.
3. Após filetar todas as sardinhas, retire os filetes do gelo e reserve-os em outro recipiente. Adicione vinagre suficiente para cobrir completamente os filetes e, em seguida, acrescente sal. Deixe repousar no frigorífico por 48 horas. O vinagre, com seu ácido acético, vai “cozinhar” os filetes de sardinha.
4. Após as 48 horas, retire os filetes do frigorífico. Coloque um escurridor sobre um recipiente adequado e transfira cuidadosamente os filetes, deixando-os escorrer no frio durante cerca de 3 horas.
5. Depois de escorridos, transfira os filetes de sardinha para um prato que será servido à mesa. Cubra-os com azeite extra virgem e cebola cortada em rodelas finas.
6. Antes de servir, tempere com orégãos a gosto.
7. Sirva os “Filetes de Portimão pela Confraria da Sardinha” acompanhados de pão algarvio. Bom apetite!



 Acompanhar a confeção da receita pelo Confrade João Monteiro.