

Alheira de Mirandela Tradicional

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 alheiras
2 ovos
½ molho de grelos de nabo lavados
2 batatas com casca
3 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho com casca esmagado
Sal



Tempo de preparação: 40 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/alheira-mirandela-tradicional-43083/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque sal e os grelos. Acalque com uma escumadeira. Tape e deixe cozer durante 20 minutos. Passado o tempo, escorra os grelos.
 2. Entretanto, coza as batatas. Num tachinho com água, coloque sal e as batatas a cozer durante 20 minutos. Passado o tempo, retire as batatas. Corte as batatas em rodelas grossas.
 3. Pique as alheiras por igual com um garfo. Numa frigideira, leve ao lume o azeite e as alheiras. Deixe fritar em lume brando durante 25 minutos. A meio do tempo, vire as alheiras para que fiquem fritas por igual. Passados os 25 minutos, retire as alheiras com uma escumadeira para um prato de servir.
 4. No azeite que ficou, estrole os ovos e tempere-os com umas pedrinhas de sal. Depois de fritos, retire os ovos para os pratos.
 5. Ao azeite que ficou, junte o alho esmagado e deixe aquecer um pouco. Junte as rodelas de batata e salteie.
 6. Depois das batatas lourinhas, retire-as com uma escumadeira para o prato.
 6. Antes de saltear os grelos, retire o excesso de gordura da frigideira. Salteie os grelos na frigideira.
- Sirva a alheira com os acompanhamentos e se quiser, com broa de milho.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!