

PATANISCAS DE SARDINHA E GRÃO



CONFEÇÃO

1. Escorra bem as sardinhas da lata e desfaça em lascas, retirando-lhes as espinhas. Reserve.
2. Com a ajuda de um garfo, esmague o grão. Reserve.
3. Coloque na taça, com a lâmina picadora, o alho, a cenoura, a raspa de limão e a chalota. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
4. Tempere de sal e pimenta e junte o grão, as lascas de sardinha, os ovos, a farinha e a salsa.
5. Misture durante 1 min./Velocidade 7.
6. Numa frigideira anti-aderente, deite um fio de azeite (o equivalente a uma colher de sopa), apenas para a untar. Coloque pequenas colheradas de massa, espalme ligeiramente e deixe que frite, até dourarem de ambos os lados. Retire as pataniscas e coloque-as sobre papel absorvente de modo a retirar o excesso de gordura.
7. Acompanhe com um arroz de tomate ou uma salada.

INGREDIENTES

- 3 LATAS DE SARDINHA (EM AZEITE OU ÓLEO)
- 1 CENOURA, RALADA
- 80 G DE GRÃO DE BICO, COZIDO
- 60 G DE FARINHA
- 1 CHALOTA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 OVOS, BATIDOS LIGEIRAMENTE
- RASPA DE MEIO LIMÃO
- 2 C. SOPA DE SALSA PICADA Q.B
- SAL E PIMENTA Q.B.