



## milho frito



Alexandra Suspiro Abrantes - O Retiro da Suspiro...

📍 Santarém - Portugal - Embaixadora da Cookpad

## Ingredientes

🕒 1 dia

250 g farinha de milho

1250 g água

30 g manteiga

2 c. chá de sal

130 g couve-galega cortada em juliana

Óleo q.b. para untar e fritar

Filetes de peixe espada preto, q.b. (comprei congelados mas pode comprar frescos ou comprar 1 peixe espada inteiro e pedir na peixaria para fazerem os filetes. Fica mais económico)

Sal, pimenta e sumo de limão para temperar os filetes

## Instruções para cozinhares

### Passo 1

Temperar os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Deixe marinar um tempo (quanto mais tempo melhor para ficarem bem apaladados)

### Passo 2

Cozer o caldo verde num tacho com água e sal. Retirar e reservar o caldo verde já cozido (ATENÇÃO: reservar a água a cozedura). Num tacho colocar essa mesma água, a manteiga e o sal levar ao lume até levantar fervura.

Juntar o caldo verde reservado escorrido. Quando ferver, adicionar a farinha de milho e mexer sempre para não ganhar grumos. Deixar cozinhar 10 a 15 minutos.

Verter para um tabuleiro untado ou forrado com vegetal e deixar arrefecer. Unte um tabuleiro (30x20 cm aproximadamente.) com

---

### Passo 3

Coloque um pouco de óleo numa frigideira e frite poucos cubos de cada vez. Com a ajuda de um garfo, vá virando os cubos para que fiquem dourados.

Retire e coloque sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.

Passe os filetes por farinha e ovo batido e frite-os em óleo abundante e bem quente.

Sirva de seguida com o milho como acompanhamento