



### SARDINHAS FRITAS- PANELINHA

Esse é pra quem sempre pensa: preciso comer mais peixe. A sardinha empanada bem crocante fica irresistível na companhia dessa salada de batatas assada [um clássico do Panelinha!].

 2 horas 2 porções

## INGREDIENTES

- 4 sardinhas frescas com pele, limpas e abertas
- ½ xícara [chá] de fubá
- caldo de ½ limão
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa travessa coloque as sardinhas, regue com o caldo de limão e tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe em temperatura ambiente enquanto separa os outros ingredientes.
- 2º Coloque o fubá num prato e tempere com sal. Forre uma travessa com papel-toalha.
- 3º Leve ao fogo médio uma frigideira com cerca de 1/3 de xícara [chá] de óleo para aquecer - a quantidade de óleo pode variar de acordo com o tamanho da frigideira, use o suficiente apenas para cobrir o fundo.
- 4º Leve ao fogo médio uma frigideira com cerca de 1/3 de xícara [chá] de óleo para aquecer - a quantidade de óleo pode variar de acordo com o tamanho da frigideira, use o suficiente apenas para cobrir o fundo.
- 5º Retire 2 sardinhas do tempero e deixe escorrer o excesso de caldo de limão. Passe pelo fubá, empanando bem dos dois lados - pressione delicadamente com as mãos para grudar.
- 6º Quando o óleo estiver quente, coloque delicadamente as sardinhas empanadas. Deixe por 3 minutos até ficar com a casquinha dourada. Com uma escumadeira, vire para dourar o outro lado por igual. Enquanto isso, empane as sardinhas restantes.
- 7º Transfira as sardinhas douradas para a travessa forrada com papel-toalha e frite o restante. Sirva a seguir gomos de limão, salada de batata assada, arroz com alho-poró, feijão-carioca com cominho.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	914 mg	1213 mg	51 %