

TORTILHA DE CRIADILHAS

Ingredientes

600 g de criadilhas (sem casca)
3 cebola roxas médias + 3 cebolas brancas médias = (500g aprox)
4 dentes de alho
1,5 lt azeite
8 ovos (caseiros)
1 ramo de salsa
Sal e pimenta

Preparação

Descascar as criadilhas, cortar em quadrados pequenos e temperar de azeite e sal, durante 1 a 2 horas. Correr a agua daí resultante.

Descascar e partir a cebola miudamente.

Aquecer o azeite a temperatura média e colocar as criadilhas e a cebola em cozedura/fritura lenta, 15 minutos aproximadamente. Juntar o alho

Escorrer de azeite e deixar arrefecer ligeiramente

Bater os ovos com a salsa picada e temperar de sal e pimenta q.b.

Juntar o preparado anterior à mistura dos ovos e envolver bem.

Colocar em formas e levar ao forno aproximadamente 12/15 minutos, a 150º.

Retirar e deixar arrefecer 5 minutos. Desenformar e servir.

by HAJAPETITE
Food *innovation and development*
hajapetite@gmail.com
CEI – Centro de Empresas Inovadoras
Av. do Empresário, 6000-767 Castelo Branco