



Entradas

Salgados

Curgetes Panadas e Feta Frito

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 2 curgetes grandes
- 4 c. de sopa de pão ralado
- 3 c. de sopa de farinha
- 3 c. de sopa de parmesão ralado
- 2 ovos
- óleo q.b.
- 400 g de feta natural (sem óleo ou tempero)
- 2 ovos
- 1 c. de sopa de orégãos secos
- 3 c. de sopa de farinha
- 4 c. de sopa de pão ralado

Informação nutricional

Energia	512,3 kcal	26%*
Proteínas	27,0 g	54%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	35,7 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Lava as curgetes e corta-as em tiras grossas e em seguida em palitos do mesmo tamanho e do mesmo formato das batatas fritas.
- 2 Coloca os ovos numa taça e bate com um garfo. Prepara outra taça com a farinha e por fim mais uma taça com o pão ralado e o queijo parmesão. Tempera este último com sal e pimenta.
- 3 Passa os palitos pela farinha, em seguida pelo ovo e por fim na mistura de queijo e pão ralado.
- 4 Frita os palitos em óleo bem quente durante cerca de 3 minutos. Podes fritar numa fritadeira ou numa frigideira com uma altura de cerca de dois dedos de óleo. Retira e coloca me papel absorvente e serve com os

molhos.

- 5** Para o Feta Frito: Coloca os ovos numa tigela e bate com a ajuda de um garfo. Em seguida coloca a farinha noutra tigela e o pão ralado, os orégãos noutra. Tempera com sal e pimenta.
- 6** Aquece o óleo (podes fritar numa fritadeira ou numa frigideira aquecendo 2 dedos de altura de óleo).
- 7** Retira o feta do frio apenas no momento de fritar e corta-o em palitos com cerca de 1 dedo de largura. Passa em primeiro lugar pela farinha, depois pelo ovo e por último pelo pão ralado.
- 8** Frita no óleo bem quente durante cerca de 3 minutos. Retira, coloca em papel absorvente e serve de imediato com os molhos.
- 9** Para o Molho de Iogurte, Mostarda e Caril: Numa tigela mistura 1 chávena de iogurte grego sem açúcar, 1 colher sopa de mostarda e 1 colher de chá de pó de caril.
- 10** Tempera com sal e pimenta e mistura bem.
- 11** Para a Maionese de Tomate Seco e Ervas: Num robot de cozinha mistura 1 chávena de maionese, 3 tomates secos, 1 colher sopa de cebolinho picado, 1 colher de chá de orégãos frescos.
- 12** Mistura tudo muito bem e tempera a gosto com sal e pimenta.