

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.