



Cozinhar



Mozzarella in Carrozza

25 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

8 0 fatias de pão de forma seco
3 0 mozzarellas
8 0 filetes de anchova (opcional)
3 0 ovos
50 ml de leite de vaca UHT meio gordo
0 farinha q.b.
0 óleo q.b.
0 sal e pimenta a gosto

Informação nutricional

Energia	455,3 kcal	23%*
Proteínas	32,3 g	65%*
Lípidos	27,4 g	39%*
Hidratos de Carbono	18,8 g	7%*

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

Preparação

- 1 Cortar as mozzarellas em fatias e secar com papel de cozinha.
- 2 Distribuir as fatias de mozzarellas em metade das fatias de pão, não chegando ao bordo. Se quiser usar anchovas, colocar por cima do queijo.
- 3 Num prato colocar leite frio e noutro alguma farinha.
- 4 Passar pela farinha os laterais das sandwiches, pressionando e colocar numa tábua.
- 5 Imergir as bordas no leite (não mais que 1 cm) e voltar a passar na farinha, de forma a formar uma espécie de cola.

- 6** Bater os ovos numa taça, juntando $\frac{1}{2}$ copo de leite, sal, pimenta e depois passar rapidamente as sandwiches.
- 7** Fritar em óleo quente, virando para que doure de todos os lados.
- 8** Colocar em papel de cozinha e servir de imediato.