

# Escrelho - Produtos Regionais

## Alheira grelhada com grelos

**Tempo de preparação:** 30 min.

**Dificuldade:** baixa!

**Digestão:** fácil.

**Receita para 4 pessoas.**

### Ingredientes:

- ✓ 4 alheiras mirandesas
- ✓ 4 batatas médias
- ✓ 1 molho de grelos de nabo
- ✓ Flor de sal
- ✓ Azeite virgem extra "Casa dos Pradas"



### Preparação:

- 1 - Retire as alheiras da embalagem e pique-as com um palito, dos dois lados.
  - 2 - Coza as batatas e os grelos de nabo numa panela com água e sal, ou se preferir, ao vapor, respeitando o tempo de cozedura de cada alimento.
  - 3 - 10 minutos antes de servir, coloque as alheiras numa frigideira antiaderente, não aquecida e sem qualquer tipo de gordura. Se o seu fogão for a gás, grelhe em lume brando, se for placa vitrocerâmica, coloque no 7 (se for de 1 a 9).
- Quando as alheiras começarem a libertar azeite, vire-as com cuidado. Estarão prontas, quando ficarem bem douradas dos dois lados.
- 4 - Sirva as alheiras com os grelos e as batatas, regados com azeite virgem extra.

Bom apetite!