

# ARTE DE COZINHAR

## CARANGUEJOS RECHEADOS À SOFALA

Faz-se um refogado e cozem-se nele os caranguejos. Depois descascam-se, tentando não partir a casca exterior, que se lava e seca, e onde se servirão depois.

Desfia-se muito bem toda a carne a que se junta um pouco de piri-piri. Depois de passado o refogado e ajustado os temperos, faz-se com ele um creme, juntando um pouco de leite.

Demolha-se pão em leite e cerveja. Junta-se depois ao creme os caranguejos desfiados e o pão e leva-se ao lume a apurar.

Recheiam-se as cascas, pincelando com gema de ovo e cobrindo com pão ralado e levando por fim a alourar em forno moderado.

*(Maria Leonor Salgado — Beira)*