Portugiesische Ölsardinen im Bierteig

powered by: Gary´s Cookbook

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 16:43:04 CEST

Beschreibung

Zutaten
0,25 1 helles Bier, 150g. Mehl, 1 Tl Öl,
3 Eier, Salz, 2 Dosen portugiesische Ölsardinen, Senf, Backfett

Zubereitung
Bier und Mehl vermischen. Salz, Öl und Eier darunterschlagen. 3 Minuten stehenlassen, bis der Teig dickflüssig ist. Nun die gesalzenen, mit Senf bestrichenen Ölsardinen in den Bierteig tauchen und im heißen Fell schwimmend ausbacken. Zusammen mit Kartoffelsalat, Salatblättern und Tomaten anrichten.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	**Schwierigkeit**	ganz einfach
Portionen	eine Portion	**Sonstige Menge**	
Land/Region		**Kosten**	
Vegetarisch	0	**Laktose frei**	0
Diabetisch	0	**Gluten frei**	0
Kilo-Kalorien		**Kilojoule**	
Fettgehalt		**Broteinheiten**	
Eiweiß		**Kohlehydrate**	