

A sereia da Ria de Aveiro, denominação atribuída localmente à enguia, é a musa inspiradora da Caldeirada à Moda da Murtosa. Aromatizada com açafraão das Índias, louro e hortelã fresca, esta caldeirada, reconfortava os pescadores no final de uma pescaria. Assente num método de confeção de eleição, onde a água acolhe nutrientes e sabores singulares, este petisco encanta a quem a ele se entrega.

**Nome da receita:**

- Caldeira à Moda da Murtosa.

**Lista de ingredientes para 4 pessoas:**

- 30 g de Unto de Porco;
- 1 Kg de Enguias amanhadas;
- 200g de Cebola;
- 40 g de Alho seco;
- 2 folhas de louro;
- 1 Ramo de Hortelã;
- 600g de Batata;
- 1 dl de Azeite;
- Curcuma e pimenta a gosto;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 jarro de água (capacidade de 1L)

**Modo de preparação:**

1. Num tacho coloque o unto de porco, de seguida disponha em camadas, a cebola cortada às rodelas, alho cortado às rodelas, batata cortada às rodelas e a Enguia cordata em pedaços, assim sucessivamente até terminarem os ingredientes.
2. Por fim disponha as especiarias (louro, hortelã, curcuma e pimenta).
3. Coloque o dobro da água do volume que os ingredientes ocupam no tacho.
4. Deixe cozer lentamente, após levantar fervura serão necessários mais 10 a 15 minutos até que a batata e a enguia estejam cozidas sem se desfazerem.
5. Retifique os sabores. E sirva ainda quente.

**Composição nutricional por 100g:**

Energia (kcal) - 880  
Lípidos (g) - 45  
Hidratos de carbono (g) - 12  
Proteínas (g) - 39