

# SARDINHA A ESCABECHE

## INGREDIENTES

1/2 kg de filé de sardinhas frescas  
1 pimentão verde  
1 pimentão vermelho  
3 tomates  
1 cebola grande  
1/2 maço de salsa  
1/2 maço de cebolinha  
1/2 maço de coentro  
1/2 xícara de azeite  
1/2 xícara de vinagre  
1/2 xícara de água  
3 dentes de alho amassado  
1 colher rasa (sobremesa) de sal  
3 limões  
orégano  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente mistura a água, o vinagre, o azeite e o sal

Pique a salsa, a cebolinha e o coentro

Ajeite tudo em uma panela de pressão, iniciando pelo passo 2

Coloque no fogo em pressão por 40 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/1109-sardinha-a-escabeche.html>