

# SARDINHA DE PANELA DE PRESSÃO DE 10 MINUTOS! NÃO EXISTE NADA MAIS GOSTOSO!

## INGREDIENTES

1 kg de filé de sardinha fresca  
8 tomates maduros sem pele e sem semente (picados em cubos grandes)  
1 pimentão verde cortado em tiras  
2 cebolas cortadas em anéis  
3 dentes de alho amassados  
1/2 xícara de azeite  
Limão  
Salsa picadinha  
Sal

## MODO DE PREPARO

Tempere as sardinhas com limão e sal.

Comece a arrumar em camadas finas na panela de pressão: tomate, cebola, alho, salsa, pimentão e sardinha, até terminar todos os ingredientes.

Por último, derrame o azeite.

Feche a panela e acenda o fogo.

Quando começar a apitar, abaixe o fogo e desligue após 10 minutos.

Abra a panela só depois que sair toda a pressão.

Pode ser servido quente com arroz e salada.

Pode ser servido frio com torradas e pão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/14430-sardinha-de-panela-de-pressao-de-10-minutos-nao-existe-nada-mais-gostoso.html>