

SARDINHA DE PANELA DE PRESSÃO DE 20 MINUTOS! FICA DESMANCHANDO, DELICIOSA!

INGREDIENTES

- 1 kg de sardinha congelada ou fresca
- 1 tomate grande sem semente
- 1 cebola média
- 1 pimentão verde pequeno
- Coentro ou salsa a gosto
- 1 pitada de cominho
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 150 ml de água
- 50 ml de vinagre branco
- 50ml de óleo de soja
- 3 colheres de sopa de molho pronto de tomate

MODO DE PREPARO

Limpe as sardinhas retirando as vísceras, as escamas, a cabeça e arrume na panela de pressão, reserve.

No liquidificador coloque, o óleo, o vinagre, a água, o tomate, o pimentão, a cebola, o coentro ou salsa, o cominho, a pimenta-do-reino, molho de tomate e o sal, bata por 2 minutos.

Coloque o molho na sardinha reservada, leve ao fogo por 20 a 30 minutos após pegar pressão.

O tempo depende da panela.

Sirva quente ou frio.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/15382-sardinha-de-panela-de-pressao-de-20-minutos-fica-desmanchando-deliciosa.html>