

# 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.

©2026 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>