

# 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 salsinha 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 salsinha, 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>