

# SARDINHAS NA PRESSÃO UM PRATO BEM FÁCIL E MOLHADINHO FICA UMA DELÍCIA!!

## INGREDIENTES

- <li>500g de sardinhas</li>
- <li>½ xícara(110ml) de azeite</li>
- <li>2 dentes de alho triturados</li>
- <li>1 cebola grande fatiada</li>
- <li>2 tomates fatiados</li>
- <li>1 colher(sobremesa) de sal</li>
- <li>Pimenta do reino a gosto</li>
- <li>3 folhas de louro</li>
- <li>50 ml de vinagre</li>

## MODO DE PREPARO

- <li>Na panela de pressão adicione o azeite e refogue o alho ligeiramente.</li>
- <li>Faça uma cama com as cebolas e os tomates em rodela sobre o alho.</li>
- <li>Acomode as sardinhas sem a espinha, tempere com sal e pimenta do reino.</li>
- <li>Cubra com mais cebola e tomate, mais uma pitada de sal.</li>
- <li>Despeje o vinagre, o azeite, a folha de louro, tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar.</li>
- <li>Quando a panela de pressão começar a chiar conte 20 minutos, desligue o fogo, aguarde até que a pressão da panela saia completamente.</li>
- <li>Coloque em uma marinex e leve para a mesa para degustar dessa sardinha na pressão com molho sensacional.</li>

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16695-sardinhas-na-pressao-um-prato-bem-facil-e-molhadinho-fica-uma-delicia.html>