SARDINHA EMPANADA, SEQUINHA E CROCANTE: É FÁCIL DE PREPARAR E MUITO SABOROSA...

INGREDIENTES

Para a sardinha

Suco de ½ limão

1 dente de alho

500 gramas de sardinhas (aproximadamente 6 sardinhas)

1 colher (sopa) de azeite

½ colher (sopa) rasa de sal

1 colher (café) de páprica doce

Pimenta do reino a gosto

Óleo o quanto baste para fritar

Para o vinagrete

salsinha e cebolinha a gosto

1 tomate

¼ de cebola

sal e pimenta do reino a gosto

azeite e vinagre a gosto

Para o molho verde

80 ml de óleo

50 ml de leite gelado

1 dente de alho

sal e salsinha a gosto

Para o empanamento

1 xícara(chá) de farinha panko

½ xícara (chá) de fubá

½ xícara (chá) de farinha de trigo

Óleo o quanto baste para fritar

Sardinha empanada, sequinha e crocante

Sardinha empanada, sequinha e crocante

Modo de preparo

MODO DE PREPARO

Da sardinha

Limpe bem as sardinhas, retire as espinhas e corte em filés abertos. Numa tigela coloque o alho amassado, o sal, a pimenta do reino, a páprica, o azeite e o suco do limão.

Misture bem, e pincele as sardinhas de ambos os lados com esse molho. Deixe marinar por 15 a 30 minutos.

Do vinagrete

Numa tigela coloque a tomate, a cebola, a salsinha, a cebolinha, todos picados, o sal, a pimenta do reino, o azeite e o vinagre.

Misture bem para envolver todos os ingredientes nos temperos. Reserve.

Do molho verde

No copo do mixer coloque o alho picado, o sal, a salsinha picada, o leite gelado, e batendo bem, vá colocando o óleo em fio, até obter um creme homogêneo.

Transfira para uma tigelinha e reserve.

Do empanamento

Numa vasilha coloque a farinha panko. Em outra travessa coloque o fubá e a farinha de trigo e o fubá e misture para homogeneizar.

Pegue uma sardinha e empane na mistura de fubá+farinha ou na farinha panko como preferir. Repita o processo com o restante das sardinhas.

Frite em óleo quente, fogo médio, deixando dourar de ambos os lados. Retire do fogo e remova o excesso de óleo em papel toalha ou numa grade.

Sirva com o vinagrete e o molho verde, essa magnífica sardinha empanada!

Continua após a publicidade..

Confira também: Lombinho de porco com molho de cogumelos: saiba como fazer essa receitinha deliciosa

A sardinha empanada, sequinha e crocante é daquelas receitas que atravessam gerações. Ela tem sabor de comida de mãe, de refeição feita com carinho e de momentos simples, mas cheios de afeto. Além disso, a sardinha é rica em ômega-3, cálcio e proteínas, sendo uma escolha saudável e deliciosa.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://areceitadavez.com.br/receita/17268-sardinha-empanada-sequinha-e-crocante-e-facil-de-preparar-e-muito-saborosa.html