

SARDINHAS ESCABECHE NA PRESSÃO

INGREDIENTES

1,5 kg de sardinhas maromba
3 cebolas grandes
3 tomates
1 massa de coentro
3 dentes de alho
1 colher (sopa) rasa de pimenta do reino branca
1 colher (sobremesa) de açafrão
1/2 xícara de vinagre de maçã
1 xícara de azeite extra virgem
1/2 xícara de óleo de girassol

MODO DE PREPARO

Prepare as sardinhas com o vinagre de maçã

Adicione o coentro picadinho, o alho amassado, a pimenta moída, o açafrão e um copo (americano) de água

Junte tudo em um recipiente plástico

Feche com filme plástico e deixe na geladeira por 2 horas

Retire as sardinhas da geladeira e corte as cebolas e os tomates em rodelas

Tire as cascas e as sementes

Coloque o azeite e o óleo na panela de pressão

Posicione as sardinhas em camadas de 4, intercalando entre cada camada uma camada de cebola e uma de tomate

Despeje o molho usado no tempero das sardinhas por cima de tudo

Acerte o sal a gosto e cubra com as últimas camadas de cebola e tomate

Leve ao fogo alto até começar a fervura

Após, baixe o fogo e deixe por 1 hora

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/8143-sardinhas-escabeche-na-pressao.html>