TORTA RAPIDA DE SARDINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 e 1/2 xícara (chá) de trigo

1 e 1/2 xícara (chá) de leite

1/2 xícara (chá) de óleo

1 pitada de sal

1 colher (café) de fermento

1 pacote de parmesão ralado

RECHEIO:

Recheio:4 dentes de alho amassados

1 cebola picada

1/2 pimentão

1 tomate

1 colher (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de shoyu

2 latas de sardinha

1 lata de seleta

1 lata de molho de tomate

orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos.

Recheio:

Coloque 1 fio de azeite pra refogar o alho, a cebola e o pimentão. Adicione o açúcar e o shoyu, depois o tomate. Acrescente as sardinhas sem o óleo, o molho, a seleta e o orégano e deixa cozinhar por 5 minutos.

Monte, em um refratário untada com margarina, primeiro metade da massa, depois o recheio e o resto da massa por cima.

Preaqueca o forno e deixe assar por 40 minutos a 200º C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15523-torta-rapida-de-sardinha.html