

MASSA COM SARDINHA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

250 g de massa parafuso

1 lata de sardinha

1 pitada de sal (ou tempero à base de alho e sal)

1 colher de azeite

Orégano a gosto

Pimenta preta a gosto

3 colheres de molho de tomate

MODO DE PREPARO

Em um recipiente de vidro ou em um recipiente próprio para micro-ondas, coloque a massa.

Em seguida, acrescente água até cobrir a massa.

Após isso, adicione uma colher de azeite e uma pitada de sal.

Coloque no micro-ondas em potência máxima por 15 minutos.

A cada 5 minutos abra o micro-ondas e mexa a massa.

Após passar os 15 minutos, reserve a massa.

Acrescente 1/2 copo de água e deixe esquentar por 3 minutos.

Em um outro recipiente, coloque a sardinha, a pimenta, o orégano e o sal (ou o tempero à base de alho e sal).

Em seguida, misture com a massa e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16971-massa-com-sardinha-no-micro-ondas.html>