

SARDINHA PRÁTICA NA PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 kg de sardinha esvicerada e limpa
3 cebolas grandes cortadas em rodela médias
1/4 de xícara de óleo ou azeite
4 dentes de alho
2 folhas de louro
suco de 1 limão
sal e pimenta-do-reino a gosto
água suficiente para cobrir as sardinhas na panela

MODO DE PREPARO

Tempere bem as sardinhas com sal, pimenta e alho batidos.
Coloque no fundo de uma panela de pressão as cebolas e por cima as sardinhas temperadas.
Adicione o suco de limão, óleo e cubra tudo com água.
Tampe a panela de pressão e ligue o fogo, quando começar a soltar vapor pela válvula conte 30 minutos.
Apos os 30 minutos destampe a panela e deixe até secar a água.
Depois de pronto, coloque em recipiente de vidro e regue com bastante azeite de boa qualidade.
Pode ser servido quente ou frio.
Conserve em geladeira.
Ótima opção à sardinha em lata.
Delicioso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17887-sardinha-pratica-na-panela-de-pressao.html>