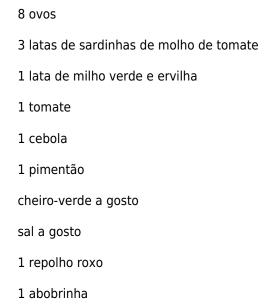
FRIGIDEIRA DE SARDINHA, ABOBRINHA E REPOLHO

INGREDIENTES



MODO DE PREPARO

Pique o cheiro-verde, o tomate, a cebola e o pimentão bem pequenos, refogue e reserve.

Corte em tiras o repolho e a abobrinha e coloque no tempero refogado, junto com o milho e ervilha e sal. Misture e escorra as sardinhas e despeje o caldo do tomate que vem na sardinha, dentro do refogado.

Misture bem até ficar um pouco seco, reserve.

Na batedeira, bata as claras em neve.

salsa para polvilhar

Em seguida, acrescente as gemas e misture com a batedeira mais um pouco.

Em um refratário, coloque um pouco de azeite doce e espalhe, em seguida coloque um pouco do ovo batido e espalhe.

Coloque uma camada do recheio e cubra com o restante do ovo batido.

Decore com a salsa picada e sirva.

© 2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22829-frigideira-de-sardinha-abobrinha-e-repolho.html