

# FRIGIDEIRA DE SARDINHA, ABOBRINHA E REPOLHO

## INGREDIENTES

8 ovos  
3 latas de sardinhas de molho de tomate  
1 lata de milho verde e ervilha  
1 tomate  
1 cebola  
1 pimentão  
cheiro-verde a gosto  
sal a gosto  
1 repolho roxo  
1 abobrinha  
salsa para polvilhar

## 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.

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>