

# BOLA INTEGRAL DE SARDINHA

## INGREDIENTES

4 xícaras de chá de farinha de trigo integral

8 colheres de sopa de suco de laranja

1 xícara de chá de óleo

4 latas de sardinha em azeite

2 latas de seleta de legumes

2 cebolas em fatias finas

1 colher de sopa de alho picado

4 colheres de sopa de salsinha, cebolinha (opcionalmente 3 folhas de chicória)

1 colher de sopa de azeite

1/2 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço cortadas em rodelas

2 ovos inteiros

1 gema de ovo

1/2 pimentão vermelho

1 pimentão verde

20 g de fermento biológico instantâneo seco

400 ml de leite desnatado morno

1 colher de sopa de açúcar

sal (aproximadamente 1 colher de sobremesa rasa)

azeite drenado e peneirado das latas de sardinha e acrescido de óleo de girassol até completar 1 xícara de chá

## MODO DE PREPARO

Peneire a farinha de trigo integral por pelo menos 3 vezes.

Coloque no recipiente da batedeira e acrescente o açúcar, o fermento biológico, o suco de laranja, sal, e o azeite/óleo e misture.

Depois, acrescente o leite desnatado morno aos poucos, bata por uns 3 minutos e cubra o recipiente com papel filme e reserve.

Preaqueça o forno a 180°C por 15 minutos.

Corte as cebolas, os pimentões, a salsinha, cebolinha e chicória e reserve.

Leve ao fogo uma frigideira alta e regue com o azeite.

Assim que esquentar, acrescente a cebola, depois de um tempinho acrescente o alho, deixe fritar um pouco.

Adicione os pimentões, as azeitonas, as latas de seleta sem o líquido, refogue por uns 3 minutos.

Acrescente as sardinhas e misture.

Ao final, acrescente as ervas e mexa.

Refogue por mais 1 minuto, desligue o fogo e tampe a frigideira, reserve

Unte com óleo, uma forma redonda de fundo removível.

Espalhe delicadamente metade da massa (ela deve ter dobrado de tamanho).

A seguir, coloque todo o recheio sobre a massa.

Depois cubra com o restante da massa.

Bata 1 gema com 1 colher de sopa de água e pincele a bôla.

Decore como quiser e leve ao forno preaquecido por 30 a 35 minutos a 180°C.

Esta receita pode ser guardada em geladeira e servida gelada ou quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26227-bola-integral-de-sardinha.html>