

PANQUECÃO DE SARDINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:3 ovos
250 ml de leite
1 pitada de sal
3 xícaras de óleo
2 colheres de sopa de orégano
3 a 4 xícaras de trigo

RECHEIO:

Recheio:3 latas de sardinha
1 caixa de ketchup
1 punhado de cheiro verde
1 punhado de cebolinha
1/2 cebola
4 folhas de chicória
3 caixas de molho branco
sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Bater no liquidificador os ingredientes por 5 minutos.
Aquecer uma frigideira ou uma chapa retangular com um fio de óleo.
Colocar porções da massa forrando o fundo da frigideira.
Espere dourar de um dos lados e vire.
Repita o processo até acabar a massa.
Reserve.

RECHEIO:

Recheio:Fritar os temperos e juntar as sardinhas para que fique bem sequinha.
Misturar em seguida o ketchup e o molho branco à sardinha já temperada e refogada.

Retirar do fogo e reservar.

MONTAGEM:

Montagem: Arrume na base do pirex algumas panquecas abertas (como se arrumasse uma lasanha).

Coloque o molho feito com a sardinha, espalhando o mesmo em todos os cantos do pirex.

Cubra o recheio com o restante das panquecas.

Se quiser enfeitar com catchup e queijo ralado por cima para finalizar também pode.

Depois de tudo pronto, leve ao forno de 15 a 20 minutos só para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26639-panquecao-de-sardinha.html>