

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 catchup

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>