

TORTA INTEGRAL DE SARDINHA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 ovos

5 colheres de farinha de trigo integral

5 colheres de farinha de trigo branca

1/2 xícara de azeite

1 pires de queijo minas ralado ou cotage

1 colher de sopa de fermento em pó

sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 2 latas de sardinha

1/2 cenoura ralada

1/2 cebola picada

6 colheres de sopa de molho de tomate

sal a gosto

cheiro-verde picado

orégano para decorar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa no liquidificador, por 2 minutos, reserve.

Para o recheio, refogue as cebolas em azeite.

Adicione a sardinha, o cheiro-verde e o molho de tomates.

Unte um refratário médio com manteiga light.

Coloque no refratário, metade da massa, o recheio pronto e o restante da massa por cima.

Salpique orégano e leve para o micro-ondas por 15 minutos, em potência alta.

Fique de olho e pare o micro-ondas com 10 minutos, fure com um garfo.

Repita a operação, até o cozimento completo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27330-torta-integral-de-sardinha-no-micro-ondas.html>