

FRITADA DE SARDINHA

INGREDIENTES

3 latas de sardinha

3 ovos

1 cenoura

1 pimentão

1 cebola

MODO DE PREPARO

Refogue a sardinha com todas as verduras e temperos a gosto.

Bata as claras em neves, mas reserve as gemas para unir após nas claras em neves.

Após refogar, colocar a sardinha no refratário e colocar as claras junto com as gemas por cima.

Colocar no forno por 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/28015-fritada-de-sardinha.html>