

PANQUECA DE ESPINAFRE E SARDINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:
1 ovo
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de leite
1 pitada de sal
1 colher de sopa de óleo

RECHEIO:

Recheio:
1 lata de sardinha
espinafre a gosto
salsinha a gosto
cebolinha a gosto
gengibre a gosto
pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:
Misture todos os ingredientes no liquidificador.
Passe o óleo na frigideira com um guardanapo, para espalhar e tirar o excesso.
Espalhe a massa na frigideira e quando estiver pronto, vire para o outro lado.

RECHEIO:

Recheio:
Corte o espinafre, a salsa, a cebolinha, o gengibre e a pimenta.
Misture por 3 minutos esses ingredientes, em uma panela com pouco óleo.
Coloque a sardinha, amassando e misturando com o espinafre.
Em 2 minutos, está pronto.
Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28413-panqueca-de-espinafre-e-sardinha.html>