

## ES CABEÇA

### INGREDIENTES

1 kg de sardinhas limpas e fechadas

1 copo de água

1 copo de vinagre

1 copo de óleo ou azeite

1 cebola picada

1 pimentão picado

3 folhas de louro

sal a gosto

cheiro verde a gosto picado

### MODO DE PREPARO

Colocar as sardinhas na panela de pressão.

Incluir os outros ingredientes em cima da sardinha.

Após o início da pressão (chiar), cozinhar por 1 hora em fogo baixo.

Se fizer de manhã abrir à noite, se fizer de noite abrir de amanhã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38409-escabeche.html>