

# TORTA DE SARDINHA E TOMATE

## INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de leite  
1/2 xícara (chá) de óleo de girassol  
3 ovos  
1 cubo de caldo de peixe ou legumes  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta do reino  
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
2 latas de sardinha limpa e escorrida  
2 tomates médios sem pele e cortados em rodela finas  
2 cebolas médias cortadas em rodela finas  
orégano para polvilhar  
manteiga e farinha de trigo para untar a forma

## MODO DE PREPARO

Corte as cebolas em farias finas e, em uma frigideira com pouco óleo, dê uma refogada  
No liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos, o caldo de peixe ou legumes e o sal  
Adicione ao poucos a farinha de trigo e continue batendo até incorporar  
Junte o fermento em pó e misture com uma colher de pau  
Despeje a massa em uma forma média, untada com manteiga e enfarinhada  
Despedace a sardinha com um garfo e distribua sobre a massa da torta  
Cubra com as rodela de tomate e com as cebolas refogadas  
Polvilhe sal e pimenta, a gostar, e orégano  
Regue com um pouco de azeite e leve ao forno preaquecido, por uns 30 a 35 minutos ou até assar  
Corte em quadrados e sirva em seguida

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3987-torta-de-sardinha-e-tomate.html>