

# TORTA DE SARDINHA RÁPIDA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de óleo  
1 e 1/2 xícaras de leite  
2 ovos  
6 colheres de sopa de queijo ralado  
12 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de café de fermento em pó

### RECHEIO:

Recheio: 2 colheres de sopa de óleo  
tempero e sal a gosto  
2 tomates maduros grandes  
1 cebola picada  
1 caldo de galinha  
1 colher de sobremesa de extrato de tomate  
milho e ervilha a gosto  
2 latas pequenas de sardinha ao molho de tomate  
6 fatias de mussarela  
orégano

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes da massa no liquidificador deixando o fermento por último. Unte um refratário médio com óleo e coloque metade da massa e coloque no forno pré aquecido por 10 minutos em 200°C.

Refogue no óleo os temperos, o caldo de galinha, a cebola e o tomate até que o tomate desmanche um pouco, coloque o extrato e abaixe o fogo. Escorra o caldo da sardinha e amasse com um garfo, assim que o molho estiver grosso acrescente a sardinha o milho e a ervilha mexa e desligue o fogo.

Retire a forma do forno e forre com o recheio todo, coloque a mussarela e por fim o restante da massa polvilhe orégano por cima e coloque no forno por mais 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45240-torta-de-sardinha-rapida.html>