

SARDINHA À LA CRIS

INGREDIENTES

6 filés de sardinha limpa
2 dentes de alho esmagado
sal
suco de um limão
2 ovos levemente batidos
Farinha de trigo o quanto baste
Farinha de rosca o quanto baste
2 colheres (sopa) de parmesão ralado
banana prata cortada em tiras o quanto baste
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Passe os filés temperados na farinha de trigo.

Coloque no file aberto uma tirinha de banana, feche unindo as bandas, passe no ovo batido na farinha de rosca misturada com o parmesão, pressione com as mãos para ficar bem fechadinha.

Frite no óleo quente, escorra sobre papel toalha, arrume no prato com rodela ou bandas de limão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45535-sardinha-a-la-cris.html>