

# 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 rodelas 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>