

# ESCABECHE DE SARDINHA

## INGREDIENTES

800 g de sardinha  
150 ml de vinagre  
150 ml de óleo  
1 sachê de molho proto de tomate  
1 colher de (chá) de açúcar  
sal a gosto  
1 cebola grande  
Cheiro verde se preferir

## MODO DE PREPARO

Limpe as sardinhas, corte e deixe só o corpo.

Tempere só com o sal, depois prepare as sardinhas em uma panela de pressão, coloque no mesmo sentido, em seguida coloque em cima os demais ingredientes sem mexer para que elas não mudem de posição.

Cozinhe por 35 minutos.

Retire depois de cozidas, coloque em um refratário, pode servir gelado também.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45661-escabeche-de-sardinha.html>