SARDINHAS ASSADAS EM FOLHAS DE COUVE

INGREDIENTES

18 Filés de sardinha (sem cabeça, sem rabo e sem espinhas).

1 limão

sal

pimenta do reino

250g de azeitonas pretas

4 dentes de alho cortado em l^?aminas

2 cebolas médias cortadas á Juliene (lâminas)

2 tomates grandes em lâminas

Azeite

18 folhas de couve

Papel alumínio

MODO DE PREPARO

Tempere de véspera as sardinhas com limão, sal e uma pitada de pimenta-do-reino.

Despeje um pouco de azeite num refratário arrume as lâminas de cebolas, por cima as de alho, por cima as de tomates e salpique um pouquinho de sal e de pimenta-do-reino.

Embrulhe cada sardinha já temperada em uma folha de couve previamente higienizada e com os talos mais grossos removidos.

Dica: Posicione a folha com o avesso e a extremidade onde você removeu o talo grosso voltada para a sua barriga. Posicione o peixe fechadinho horizontalmente paralelo á sua barriga deixando na folha uma distância de 2 dedos. Enrole como se fosse um rocambole e dobre as pontas laterais para baixo. Coloque sobre a "cama" de tomates ,cebolas, e alho. Proceda da mesma maneira com todos os outros. Despeje por cima azeite e azeitonas pretas. Cubra com papel alumínio e leve ao forno em temperatura 200º por 45 minutos. Sirva bem quentinho. Por se tratar de filés sem espinhas é só cortar e comer sem se preocupar com espinhas. Pode ser usado o peixe que você preferir. Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48706-sardinhas-assadas-em-folhas-de-couve.html