SARDINHAS À ESCABECHE

INGREDIENTES

2 kg de sardinhas limpas e espalmadas

1 maço de coentro picadinho

2 cebolas grandes e fatiadas

Azeite

1 cabeça de alho amassado

tempero baiano a gosto

tempero pronto sem pimenta

6 tomates grandes e fatiados

2 limões médios

1/2 litro de água

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque 1/2 litro de água, acrescente o tempero baiano, o tempero pronto a gosto, o suco dos limões e o coentro bem picadinho, o alho, prove para ver se o sal está a gosto.

Depois coloque as sardinhas nesse molho, bem arrumadinhas para não quebrá-las, deixe descansando por uns 15 minutos.

Em uma assadeira retangular, coloque primeiro o azeite unte bem o fundo para não grudar, coloque as cebolas fatiadas, 1 camada de sardinha forrando toda a assadeira, em cima da sardinha cubra com os tomates fatiados.

Depois uma outra camada de sardinha, e uma outra de tomates até acabar os infredientes, deixando por cima uma camada de tomate, jogue um pouco do tempero que sobrou por cima.

Leve ao forno por 20 minutos (cuidado para não encher muito de molho para não cair no forno, o volume de líquido aumenta pois a sardinha também solta água).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52672-sardinhas-a-escabeche.html