

FILÉ DE SARDINHA GRELHADA COM MOLHO DE ANCHOVA

INGREDIENTES

500 g de filé de sardinha
50 g de anchova
25 ml de vinagre de vinho tinto
1/2 cebola roxa fatiada
125 ml de azeite de oliva extra virgem
1 dente de alho picado
Raspa de meio limão siciliano
1 colher de sopa de salsinha picada
Semente de erva-doce
Sal e pimenta branca a gosto

MODO DE PREPARO

MOLHO DE ANCHOVA:

Molho de anchova: Em um recipiente, coloque a cebola roxa bem fatiada em tiras bem finas, o vinagre, misture e deixe descansar por 2 minutos.

Acrescente as anchovas bem picadas, o dente de alho bem picado, azeite de oliva, as raspas de limão e a salsinha.

Misture bem e deixe descansar por mais 2 minutos

SARDINHA GRELHADA:

Sardinha grelhada: Prepare a sardinha temperando-as com sal, pimenta branca e semente de erva-doce moída.

Grelhe primeiro a parte da pele por 1 minutos, vire e grelhe a carne por mais 30 segundos.

Decore o prato com salsinha regada com um pouco do molho de anchovas.

Coloque os filés de sardinha e regando-as com mais um pouco do molho e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53222-file-de-sardinha-grelhada-com-molho-de-anchova.html>