

PANQUECAS DE SARDINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 ovo
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher de sopa de margarina
½ cebola média picada
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado Pampulha
Sal a gosto

MOLHO:

Molho:1 colher (sopa) de margarina
1 fio de óleo
2 dentes de alho amassados
1 tomate médio picado
½ cebola média picada
1 xícara de extrato de tomate
1 tablete de caldo de galinha
½ xícara de água

RECHEIO:

Recheio:1 lata de sardinha em lata ao óleo
1 tomate médio picado
1 cebola média picada
½ pimentão pequeno verde picado
Coentro ou salsinha a gosto
1 colher (sopa) de extrato de tomate
Queijo ralado parmesão para gratinar

MODO DE PREPARO

PANQUECA:

Panqueca: Bater todos os ingredientes da massa, no liquidificador, por três minutos e fritar numa assadeira média com teflon, uma a uma em fogo baixo e reserve-as.

MOLHO:

Molho: Aqueça a margarina e o óleo, junte o alho, em seguida a cebola, o tomate e deixe refogar por alguns minutos.

Junte o extrato de tomate, o caldo de galinha e a água e deixe cozinhar por 3 minutos ou até engrossar um pouco e reserve. Se desejar poderá colocar mais água.

RECHEIO:

Recheio: Amasse a sardinha com um garfo, tempere-a com o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro, junte o extrato de tomate, refogue-o no óleo da sardinha e reserve-o.

Recheie cada panqueca com a sardinha e coloque-as num refratário. Cubra-as com o molho de tomate e espalhe queijo parmesão por cima à gosto e leve ao forno para gratinar por 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/53930-panquecas-de-sardinha.html>