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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53930-panquecas-de-sardinha.html