

# SARDINHAS À PORTUGUESA

## INGREDIENTES

1 kg de sardinha fresca  
1 copo de azeite ou óleo  
1 colher (sopa) de molho de tomate  
1 colher (chá) de açúcar  
1 colher (café) de pimenta-do-reino  
1 folha de louro  
sal a gosto  
1 limão

## MODO DE PREPARO

Limpe as sardinhas, conservando

Lave muito bem e tempere com sal, pimenta e suco de limão

Em uma panela arrume as sardinhas em camadas, deite a folha de louro e regue com o azeite misturado com o molho de tomate e o açúcar

Tampe a panela e leve ao fogo brando

Deixe cozinhar até ficar só no azeite, até começar a fritar

Retire do fogo e sirva em seguida

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/540-sardinhas-a-portuguesa.html>