

Sardinha de panela de pressão da Marilda

Ingredientes:

1,250 Kg de sardinhas frescas limpas (e também sem cabeça e rabo)

1 copo (americano) de vinagre de álcool

½ copo (americano) de óleo de canola ou girassol

1 cebola picada

1 dente de alho amassados

1 colher (sopa cheia) de polpa de tomate

1 colher (sopa cheia) de colorau

½ colher (sopa) de sal.

Modo de Preparo:

Misture tudo e coloque tudo dentro de uma panela, tampe

E leve ao fogo.

Abriu fervura, pegou pressão abaixo o fogo para o mínimo e marque 30 minutos.

Apague o fogo e deixe até que saia toda a pressão existente, dentro da panela.

Armazene por 3 dias em geladeira.

Dicas:

Caso queira fazer a sardinha de cor clara não coloque extrato nem o colorau, as sardinhas ficam com a cor igual as de lata.

Forrar o fundo da panela com cebolas cortada em rodela para comer de acompanhamento



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br