

# SARDINHAS ESCABECHE NA PRESSÃO

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de sardinhas maromba
- 3 cebolas grandes
- 3 tomates
- 1 massa de coentro
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) rasa de pimenta do reino branca
- 1 colher (sobremesa) de açafrão
- 1/2 xícara de vinagre de maçã
- 1 xícara de azeite extra virgem
- 1/2 xícara de óleo de girassol

## MODO DE PREPARO

Prepare as sardinhas com o vinagre de maçã

Adicione o coentro picadinho, o alho amassado, a pimenta moída, o açafrão e um copo (americano) de água

Junte tudo em um recipiente plástico

Feche com filme plástico e deixe na geladeira por 2 horas

Retire as sardinhas da geladeira e corte as cebolas e os tomates em rodela

Tire as cascas e as sementes

Coloque o azeite e o óleo na panela de pressão

Posicione as sardinhas em camadas de 4, intercalando entre cada camada uma camada de cebola e uma de tomate

Despeje o molho usado no tempero das sardinhas por cima de tudo

Acerte o sal a gosto e cubra com as últimas camadas de cebola e tomate

Leve ao fogo alto até começar a ferver

Após, baixe o fogo e deixe por 1 hora

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/8143-sardinhas-escabeche-na-pressao.html>