Sardinha na panela de pressão

www.receitasdafia.com/receitas/sardinha-na-panela-de-pressao

Aprenda a fazer hoje essa sardinha na pressão que fica igual a de lata. O resultado é bem gostoso, com a vantagem que você pode alterar os temperos a seu gosto. Confira já!



45 min 5 porções

Ingredientes

- 1 Kg de sardinha fresca
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 2 folhas de louro
- ½ xícara de azeite de oliva extra virgem
- ½ xícara de vinagre de vinho branco
- sal

Modo de Preparo

1. Comece limpando as sardinhas primeiramente separando a cabeça e rabo. Depois raspe as escamas com uma faca, faça um corte na barriga e retire as vísceras. Lave a sardinha muito bem com água.
2. Para retirar as espinhas simplesmente abra a sardinha a partir da barriga, puxe a espinha dorsal e retire as restantes com uma pinça. Volte a lavar bem.
3. Corte as cebolas, os tomates e o pimentão em rodelas. Na panela de pressão monte camadas alternadas de cebola, tomate, pimentão e sardinha. Tempere com sal.
4. Adicione os alhos esmagados, as folhas de louro, o azeite e o vinagre e tampe a panela. Leve ao fogo alto e, quando começar chiando, baixe o fogo e deixe cozinhar por 30-40 minutos.
5. Desligue o fogo, deixe a panela esfriar e está pronta sua sardinha na panela de pressão e bom apetite!