

# 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 Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/324-sardinhas-a-portuguesa.html>