

# 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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9216-sardinhas-escabeche-na-pressao.html>