



PROVOPAR-PR
AÇÃO SOCIAL

SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO

NEUSA M. VARELLA BOMTEMPO.



Ingredientes:

- 1 kl de filé de sardinha
- 2 cebolas
- 1 tomate
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 xc (chá) de óleo (ou azeite)
- 1 xc (chá) de vinagre
- 4 a 5 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- ramos de salsinha
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Fazer uma camada de cebola cortada em rodela, na panela de pressão . sobre essa camada colocar as sardinhas e cobri-las com o pimentão verde , tomate e pimentão vermelho todos cortados em rodela, ir alternando as camadas até acabar os ingredientes. Finalizar com o óleo e o vinagre. Tampar a panela e levar ao fogo, quando começar a ferver , conte vinte minutos e desligue o fogo. Deixe esfriar e abra a panela. De preferência abrir só no dia seguinte. É um ótimo prato para servir como entrada, também pode ser servido com pão italiano ou outro de sua preferência. Pode ser conservado na geladeira durante 15 dias, mas não poderá congelar.

Dica: também é ótimo com arroz branco.

Bom apetite!