

## Sardinha tipo conserva



### INGREDIENTES:

- 1 cebola grande picada
- 3 dentes grandes de alho amassados
- 2 copos (tipo americano) de vinagre de álcool (branco)
- 1 copo (tipo americano) de óleo de soja, canola ou girassol
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate (opcional)
- 1 colher (sopa-rasa) colorau (opcional)
- ervas-finas ou orégano (opcional)
- 2 kg de sardinhas frescas limpas sem cabeça e rabo

### MODO DE PREPARO:

1. Numa panela de pressão de 4,5 litros, coloque a cebola, o alho, o vinagre, o óleo, o sal, o extrato de tomate e o colorau.
2. Sempre manuseie a panela de pressão com cuidado, sem deixá-la muito cheia.
3. Misture.
4. Coloque as sardinhas dentro da panela, arrumando-as, chegando até a boca da panela.
5. Leve ao fogo a panela tampada.
6. depois que pegar a pressão, deixe de 45 a 50 min (depende do tamanho da sardinha).
7. Tire a pressão da panela e um pouco do caldo.
8. Deixe esfriar por 15 min e retire as sardinhas cuidadosamente para não quebrar.

### Sugestões de acompanhamento:

1. Pão, macarronada (molho no lugar da carne moída), tortas.