GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
NÚCLEO REGIONAL DE TOLEDO

TORTA DE SARDINHA COM PÃO AMANHECIDO

Ingredientes:

1 lata de 125 g de sardinha ralada (escorrer o líquido);
500g de pão francês amanhecido; (Pode ser substituído pelo pão que recebem da Agricultura Familiar);
¾ litro de leite (pode substituir por água, se desejar);
6 ovos;
1 colher de sopa de fermento químico;
2 cebolas;
1 dente de alho moído;
1 lata de 200 g ervilha (pode se milho verde ou até mesmo os dois);
½ pimentão (opcional);
200 g de molho de tomate (opcional);
pimenta (opcional);
sal a gosto,
temperinho verde a gosto.

Modo de fazer:

1. Desmanche o pão no leite fervendo.

2. Refogue bem todos os temperos, exceto os temperinhos verde, junte o molho de tomate (sugiro colocar uma pitada de açúcar para tirar a acidez do molho), ferva bem e acrescente a sardinha e a ervilha. Acrescente os temperinhos verdes.

3. Ligue o forno para aquecer, em aproximadamente 200 °C.

3. Enquanto esfria, bata as claras em neve, depois de bem firme acrescente as gemas e bata mais um pouco, até ficar firme novamente.

4. Misture todos os ingredientes acrescentando o fermento.

5. Coloque a mistura numa forma untada e polvilhada com farinha de rosca ou de trigo. Leve ao forno até dourar.

6. Depois de fria, cubra com maionese e sirva.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
NÚCLEO REGIONAL DE TOLEDO

TORTA DE SARDINHA COM BATATAS

Ingredientes:

1 kg de batatas; (Pode ser substituída pelo de purê de batatas, preparado com a mistura de preparo que faz parte dos produtos da Alimentação Escolar, numa quantidade equivalente a 1 kg de batatas);
125 g de sardinha ralada (escorrer o líquido);
2 ovos;
1 lata de 200 g de ervilha (pode se milho verde ou até mesmo os dois);
2 cebolas;
1 dente de alho moído;
½ pimentão (opcional);
200 g de molho de tomate (opcional);
sal a gosto;
pimenta (opcional);
temperinho verde a gosto.

Modo de fazer:

1. Cozinhe as batatas sem casca com um pouco de sal.

2. Ligue o forno para aquecer, em aproximadamente 200 °C.

3. Refogue bem todos os temperos, exceto os temperinhos verde, junte o molho de tomate (sugiro colocar uma pitada de açúcar para tirar a acidez do molho), ferva bem e acrescente a sardinha e a ervilha. Acrescente os temperinhos verdes.

3. Junte o refogado com os demais ingredientes e misture bem.

4. Coloque a mistura numa forma untada e polvilhada com farinha de rosca ou de trigo. Leve ao forno até dourar.

5. Depois de fria, cubra com maionese e sirva.

Obs.: Pode ser servida quente, sem a maionese.

Receitas com sardinha adaptadas do livro: NEVES, Neila Maria de Araújo. **Preparo de alimentos: nutritivos e saborosos.** Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, 1978.