



CALDINHO DE ABÓBORA COM SARDINHA

Rendimento: 4 porções

Tempo total: 15 minutos

Dificuldade: Muito Fácil

INGREDIENTES:

CALDINHO

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 500 g de abóbora cortada em cubos pequenos
- 5 xícaras (chá) de água fervente
- 1 e meia colher (chá) de sal

Þ ACOMPANHAMENTO SARDINHA COM TOMATE

- 1 lata de Sardinha em Óleo COQUEIRO escorrida (125 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média cortada em tiras
- meia xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- meia colher (chá) de colorau
- sal a gosto
- 2 colheres (chá) de cheiro-verde picado

Þ ACOMPANHAMENTO FAROFA DE SARDINHA

- 1 lata de Sardinha em Óleo COQUEIRO escorrida (125 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cheiro-verde picado

Þ ACOMPANHAMENTO SARDINHA COM PIMENTÃO

- 1 lata de Sardinha em Óleo COQUEIRO escorrida (125 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde picado
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

CALDINHO

1. Em uma panela grande aqueça o azeite em fogo médio, coloque o alho e a cebola e frite até dourar levemente.
2. Junte a abóbora, a água e o sal e cozinhe com a panela parcialmente tampada, por 15 minutos ou até a



abóbora ficar macia.

3. Bata no liquidificador e sirva a seguir.

Þ ACOMPANHAMENTO SARDINHA COM TOMATE

1. Retire as espinhas da Sardinha em Óleo COQUEIRO e reserve.
2. Em uma panela aqueça o azeite em fogo médio, coloque o alho e a cebola e frite até dourar levemente.
3. Junte os tomates, o colorau e o sal e refogue por 1 minuto.
4. Acrescente a Sardinha em Óleo COQUEIRO reservada e o cheiro-verde e sirva a seguir.

Þ ACOMPANHAMENTO FAROFA DE SARDINHA

1. Retire as espinhas da Sardinha em Óleo COQUEIRO e reserve.
2. Em uma panela aqueça o azeite em fogo médio, coloque o alho e frite até dourar levemente.
3. Junte a farinha e o sal e refogue, mexendo sempre, por 2 minutos.
4. Acrescente a Sardinha em Óleo COQUEIRO reservada e o cheiro-verde e sirva a seguir.

Þ ACOMPANHAMENTO SARDINHA COM PIMENTÃO

1. Retire as espinhas da Sardinha em Óleo COQUEIRO e reserve.
2. Em uma panela aqueça o azeite em fogo médio, coloque o alho e a cebola e frite até dourar levemente.
3. Junte o pimentão e o sal e refogue por 1 minuto.
4. Acrescente a Sardinha em Óleo COQUEIRO reservada e sirva a seguir.