



Bolinho de bacalhau e mandioquinha

Rendimento: 40 unidades

Calorias*: 46 kcal por unidade

**Contagem de calorias feita pela nutricionista Ariane Machado Pereira, da DNA Nutri.*

Nível de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 2h + 12h para dessalgar o bacalhau

Ingredientes

1 cebola média cortada em cubos

1 dente de alho picado

300 gramas de lascas de bacalhau limpas e dessalgadas por 12h

400 gramas de mandioquinha sem casca em rodelas finas

1 ovo

1 colher (de sopa) de farinha de trigo

1/2 xícara de salsinha, cebolinha e coentro picados

1 fio de azeite de oliva

1 pitada de sal

Pimenta-do-reino moída a gosto

1 litro de óleo vegetal para fritar

Modo de preparo

Em uma panela média, aqueça um fio de azeite e doure a cebola. Junte o alho, espere perfumar e adicione o bacalhau. Misture bem e deixe no fogo por cinco minutos ou até a carne ficar branca.

Enquanto isso, coloque a mandioquinha em uma panela com água fria e cozinhe até amaciar (espete com um garfo para testar). Depois escorra, descasque, esprema e reserve em uma tigela. Misture a mandioquinha, o bacalhau, o ovo, a farinha e as ervas picadas até obter uma massa homogênea. Acerte o sal e a pimenta-do-reino. Leve à geladeira por 30 minutos para firmar.

Para moldar os bolinhos, unte com óleo a palma das mãos, pegue uma porção de massa com uma colher de sopa e enrole como um croquete ou uma bolinha. Para o bolinho não encharcar, aqueça o óleo numa frigideira grande, frite seis de cada vez, banhando sempre com uma escumadeira até dourar. Escorra e seque sobre papel absorvente.



Esperamos vocês na Empório Temperos!!!

www.emporiotemperos.com.br