



BOLINHO DE BACALHAU

O tradicional bolinho português leva bacalhau desfiado, combinado com batatas cozidas e esmagadas, ovos, salsinha, pimenta, sal e azeite para fritar. É uma ótima opção de aperitivo. Para uma versão com menor teor de gorduras utilize uma fritadeira a ar [Air Fryer].

 40 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 2 postas grandes de bacalhau [440 g]
- 3 unidades médias de batata [420 g]
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha [15 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [156 g]
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dessalga: Em um recipiente grande, coloque o bacalhau e cubra com água filtrada e coloque na geladeira. Escorra a água e cubra o bacalhau com mais água filtrada. Repita este processo para dessalgar o bacalhau por 48 horas. Despreze a água do bacalhau.
- 2º Em uma panela cozinhe o bacalhau por 10 minutos. Escorra e reserve. Remova a pele e as espinhas, e então, desfie o peixe.
- 3º Em uma bancada, abra um pano de prato limpo e coloque o bacalhau no centro do pano, feche como uma trouxa e aperte bem até o bacalhau estar com textura de "fios de cabelo embolados". Reserve.
- 4º Em uma panela de pressão coloque as batatas e cubra com água. Tampe, espere ferver, e cozinhe na pressão por 20 minutos ou até as batatas estarem macias. Desligue, e espere a pressão ser liberada da panela. Abra a tampa e escorra a água. Amasse bem as batatas.
- 5º Em um recipiente grande, misture a batata amassada, o bacalhau desfiado, a cebola ralada, a salsinha bem picadinha e tempere com a pimenta do reino. Adicione aos poucos os ovos batidos, misturando bem, até conseguir formar bolinhas bem lisinhas. Ajuste o sal.
- 6º Forme os bolinhos no formato desejado, pincele um pouco de azeite e frite em temperatura média-alta [160 a 180°C] até dourarem. Para uma versão com menor teor de gorduras utilize uma fritadeira a ar [Air Fryer].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [148 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	62 mg	92 mg	4 %