

ALMÔNDEGAS DE BACALHAU

8 doses

INGREDIENTS

- 250 grams of bacalhau seco e salgado, demolhado cozido
- 1.5 unidades, com casca of cebola crua [318 g]
- 1/2 unidade média de pimento vermelho cru [100 g]
- 1/2 unidade média de pimento verde cru [100 g]
- 3 dentes of alho cru [9 g]
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- 5 colheres de sopa de broa de milho picada
- salsa picada q.b. + 1 folha de louro + pimenta q.b.

COOKING METHOD

- 1º Descongele o bacalhau, tire a pele e as espinhas e desfie. Numa panela coloque o azeite seguido do alho, dos pimentos, da cebola e da folha de louro. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos [ou até a cebola e os pimentos amolecerem]. Envolve o bacalhau e deixe cozinhar até todo o líquido evaporar [cerca de 5 minutos]. Programe o forno a 180 graus. Envolve a mistura de bacalhau com a salsa e a broa. Forme almôndegas que vai levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal cerca de 20 minutos, ou até estarem cozinhadas e douradas. Sirva com salada a gosto.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	67 kcal	3 %
PROTEIN	10 g	20 %
CARBOHYDRATE	4 g	1 %
SUGARS	2 g	2 %
FAT	1 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 %
FIBER	1 g	4 %
SODIUM	471 mg	20 %