

PATANISCAS DE BACALHAU GF

A deliciosa receita tradicional portuguesa adaptada sem glúten nem leite. Origem: mamapaleo.blogs.nit.pt

 8 unidades

INGREDIENTS

- 3 ovos
- 1 posta de bacalhau cozida
- 4 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio ou 1 colher de chá de fermento sem glúten
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de coentros picados
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de café de curcuma [açafreão-das-índias] – opcional
- sal fino a gosto
- pimenta preta a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo de côco [para a frigideira]

COOKING METHOD

- 1º Misture bem as farinhas, sal, pimenta e fermento, adicione a água do bacalhau até obter uma massa semelhante a polme [não deve ficar muito líquida].
- 2º Bata os ovos e adicione ao “polme” [se ficar muito liquido junte mais um pouco de uma das farinhas]
- 3º Junte o bacalhau desfiado e os restantes ingredientes, misture bem.
- 4º Frite pequenas porções da massa numa frigideira anti-aderente com uma colher de sopa de óleo de coco
- 5º Ou então leve ao forno a 180º cerca de 20 min [ou até estarem cozinhadas – depende um pouco do tamanho].

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER UNIDADE (63 g)	% DRI
ENERGY	176 kcal	111 kcal	6 %
PROTEIN	11 g	7 g	14 %
CARBOHYDRATE	20 g	13 g	5 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	6 g	4 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	2 g	8 %
FIBER	1 g	1 g	2 %
SODIUM	495 mg	312 mg	13 %