

BOLINHAS DE ALHEIRA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 20 BOLINHAS

2 alheiras
Meia cebola picada finamente
1 ovo
2 colheres de sopa de salsa picada
Sumo de limão
Farinha de trigo sem fermento para polvilhar
Pão ralado
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 4.50 € | Custo por bolinha: 0.23 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/bolinhas-alheira-40876/>

PREPARAÇÃO

1. Com uma faca dê um golpe ao longo das alheiras e retire-lhes a pele.
 2. Parta o ovo e separe a gema da clara.
Coloque a gema numa taça e a clara num prato fundo.
 3. À gema junte a cebola, a salsa, um pouco de sumo de limão e as alheiras partidas em pedaços.
Com um garfo esmague tudo muito bem e misture até que fique uma pasta.
Com a pasta faça bolinhas pequenas e coloque num prato.
 4. Mexa bem a clara com um garfo.
Passe as bolinhas por farinha e sacuda bem.
Depois passe pela clara e por fim, pelo pão ralado.
 5. Frite as bolinhas de ambos os lados em óleo quente até que fiquem loirinhas.
Depois das bolinhas fritas, retire-as com uma escumadeira para um prato com papel absorvente.
Sirva as bolinhas como entrada ou petisco ou se quiser, sirva como prato principal, acompanhadas de arroz de manteiga ou uma salada a gosto.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com