

Bolinhas de Atum

INGREDIENTES PARA 16 BOLINHAS

170g de atum em conserva de azeite bem escorrido (2 latinhas)
¼ de cebola picada finamente
1 dente de alho picado finamente
2 colheres de sopa de polpa de tomate
1 colher de sopa rasa de salsa picada
2 colheres de sopa de leite
½ carcaça seca cortada em pedaços
1 ovo
Sal
Pimenta
Pão ralado
Óleo para fritar
Para o molho
2 colheres de sobremesa de maionese
1 colher de sobremesa de iogurte grego
1 dente de alho picado finamente
1 colher de sobremesa de salsa picada
2 colheres de sopa de rodela de azeitonas pretas picadas grosseiramente



Tempo de preparação: 15 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f21/bolinhas-atum-43124/>

PREPARAÇÃO

1. Faça o molho:

Numa tigela, coloque a salsa, o alho, as rodela de azeitonas, a maionese e o iogurte.

Misture tudo e guarde no frigorífico.

2. Regue o pão com o leite e com as pontas dos dedos, misture tudo muito bem até que o pão fique desfeito.

Parta o ovo e bata muito bem com um garfo.

3. Numa tigela, coloque o atum, a cebola, o alho, a salsa, a polpa de tomate, o pão e metade do ovo batido. Tempere com sal e pimenta.

Mexa muito bem com um garfo até que fique uma pasta homogénea.

Com uma colher, retire pedaços da massa e com as mãos, molde bolas.

4. Passe as bolas pelo restante ovo batido e pão ralado.

Frite as bolas por igual em óleo quente.

Depois das bolas fritas, retire-as para um prato com papel absorvente.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!