

CROQUETES DE BACALHAU E CHOURIÇO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 26 CROQUETES

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

500g de bacalhau demolido

200g de chouriço de carne

1 cebola grande picada

125g de margarina

2 dentes de alho picados

200g de farinha

190 ml de leite

Sumo de meio limão

Salsa picada q.b.

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Ovo batido q.b.

Pão ralado q.b.

Óleo para fritar



PREPARAÇÃO

1. Limpe o bacalhau cru de peles e de espinhas e desfie. Pique ligeiramente o bacalhau na picadora e coloque-o num prato.
 2. Tire a pele ao chouriço e pique-o também na picadora. Coloque num prato.
 3. Num tacho, leve ao lume a margarina, a cebola e os alhos. Deixe refogar sem alourar.
 4. Junte o chouriço e o bacalhau. Mexa e deixe cozinhar em lume moderado durante 3 minutos.
 5. Junte a farinha e mexa bem. Aos poucos, junte o leite e misture tudo.
 6. Tempere com um pouco de sal, pimenta e o sumo de limão. Junte a salsa picada e mexa muito bem, até a massa começar a descolar do fundo.
 7. Coloque a massa num prato e deixe arrefecer. Depois da massa fria, faça bolinhas e enrole-as em forma de croquete.
 8. Passe os croquetes por ovo batido e por pão ralado.
- NOTA: Depois de passar com o pão ralado pode congelar. Frite de ambos os lados em óleo quente. Depois de fritos, retire-os e coloque-os num prato com papel absorvente. Pode acompanhar com uma salada de feijão frade.

Custo: 4.50 € ; Custo por croquete: 0.17 €

<http://www.saborintenso.com/f17/croquetes-bacalhau-chourico-5795/>

www.saborintenso.com