

BOLINHO DE COUVE E ATUM

INGREDIENTES

1 latinha de atum
1 ovo
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de aveia (ou integral)
1 folha de couve cortada em tiras fininhas e curtinhas
1 colher (sopa) de aveia em flocos (opcional)
1 colher (sopa) gergelim
cebola picadinha (opcional)
temperinho verde (salsinha e cebolinha)
1/2 pacotinho de fermento em pó
azeite pra fritar

MODO DE PREPARO

Coloque numa tigela o atum, ovo, a farinha e o leite e mexa bem com uma colher de pau até formar uma massa pastosa.

Vá colocando os outros ingredientes aos poucos e mexendo levemente.

Por último, coloque o fermento e mexa tudo suavemente, reserve.

Pegue uma frigideira (ou uma panela pequena) e coloque azeite o suficiente para fritar, e deixe-o bem quente.

Num outro refratário, forre-o com papel toalha e na medida em que for fritando os bolinhos em colheradas, vá virando de um lado para o outro até dourar bem.

Tire com um garfo e coloque nesse prato forrado para absorver bem o azeite e fiquem sequinhos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22697-bolinho-de-couve-e-atum.html>