

BOLINHO DE BACALHAU SAUDÁVEL COM AVEIA

INGREDIENTES

500 g de bacalhau

500 g de mandioca

1 cebola média

3 dentes de alho

1 maço de cheiro-verde

1 xícara de chá de aveia

azeite a gosto

1 ovo

sal a gosto

farinha de trigo para untar a forma

MODO DE PREPARO

Dessalgue o bacalhau deixando de molho na geladeira de um dia para o outro trocando a água 3 vezes.

Desfie e, em uma frigideira, acrescente o alho amassado, um fio de azeite e a cebola.

Leve ao fogo baixo até dourar e reserve.

Cozinhe a mandioca até que fique macia e deixe esfriar.

Em uma travessa grande, adicione o bacalhau, o ovo, amasse a mandioca com um garfo e acrescente.

Mexa bem e, em seguida, adicione a aveia e o cheiro-verde picadinho.

Vá mexendo até formar uma massa homogênea e acerte o sal.

Passe azeite nas mãos e vá fazendo os bolinhos em formato tradicional.

Unte a forma, preaqueça o forno a 180º C e leve ao forno por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25029-bolinho-de-bacalhau-saudavel-com-aveia.html>