BOLINHOS DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1 kg de batatas

750 g de filé de tilápia

3 claras em neve

cheiro-verde picadinho

sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe o filé de tilápias em água com sal (mais ou menos 15 minutos), e com a mesma água cozinhe as batatas.

Com o filé cozido, esprema bem com as mãos (parece uma massinha de pão), para tirar bem toda a água do cozimento. Reserve.

Com as batatas cozidas, esprema como se fosse fazer um purê, e misture com o filé de tilápia que você espremeu.

Acrescente o cheiro verde, e se necessário corrija o sal.

Acrescente levemente as claras em neve (que servem para não deixar o bolinho encharcar, ele fica sequinho).

Modele os bolinhos, e frite em óleo bem quente (coloque poucos para o óleo não esfriar).

Fica uma delícia,bem sequinhos, serve como acompanhamento, petisco ou até "mistura principal".

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46815-bolinhos-de-tilapia.html