

# BOLINHO DE PEIXE COM PÃO INTEGRAL

## INGREDIENTES

6 fatias de pão 100% integral pullman 12 grãos

6 steak de peixe com carne de peixe moída e empanada (comprados em supermercados)

2 cenouras médias raladas

2 cebolas picadas

½ xícara de azeite de oliva extra virgem.

sal a gosto (prefiro sem sal)

farinha de trigo (opcional)

salsinha e cebolinha

## MODO DE PREPARO

Refogue a cenoura e a cebola no azeite até dar uma leve “amolecida” na cenoura, reserve. Misture os steaks de peixe descongelados com o pão até formar uma massa acrecente, a cebola e a cenoura refogadas, a salsinha e a cebolinha, misture novamente. Faça bolinhos com as mãos ou com a ajuda de uma colher.

Se preferir pode passar um pouco de farinha de trigo nos bolinhos para garantir que não irão grudar na forma. Coloque em uma forma untada com azeite. Deixe assar por aproximadamente 45 minutos em fogo alto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53752-bolinho-de-peixe-com-pao-integral.html>