



Entradas Salgados

## Croquetes de Bacalhau e Camarão

🕒 60 min. 🏠 Fácil 💰 Económico 🍴 10 doses

### Ingredientes

115 g de Puré de Batata MAGGI  
450 g de bacalhau desfiado demolhado  
200 g de camarões descascados  
400 g de cebola  
4 ovos  
300 ml de água  
200 ml de leite meio gordo  
3 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
pão ralado  
farinha  
óleo para fritar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	218,5 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	17,8 g	36%*
<b>Lípidos</b>	7,5 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,9 g	7%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Cortar os camarões em pequenos pedaços.
- 2 Refogar a cebola picada com 3 colheres de azeite, durante 10 minutos aproximadamente. Quando a cebola estiver transparente e antes de ganhar cor, adicionar o bacalhau e os camarões e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos. Coar, pressionando para remover o excesso de líquido. Reservar.
- 3 Preparar o puré de batata MAGGI com 300 ml de água, 200ml de leite e uma pitada de sal.

- 4 Misturar o puré com o bacalhau, camarões e cebola. Se necessário acrescentar sal. Colocar a massa num recipiente coberto com película aderente e reservar no frigorífico por 2-3 horas.
- 5 Formar os croquetes com as mãos e passar na farinha, ovo batido e pão ralado. Passar novamente pelo ovo batido e pelo pão ralado.
- 6 Fritar em óleo bem quente. Colocar os croquetes em papel de cozinha de modo a absorver o excesso de óleo.