



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

Energia	218,5 kcal	11%*
Proteínas	17,8 g	36%*
Lípidos	7,5 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.