



Cozinhar



Receitas em vídeo Entradas

## Croquetes de Alheira com Cebola Caramelizada

25 min.

Fácil

Económico

8 doses

### Ingredientes

500 g de cebolas  
100 ml de azeite  
150 g de açúcar  
100 ml de mel  
20 g de vinagre  
100 g de água  
2 alheiras  
1 ovo  
pão ralado q.b.  
óleo de fritar q.b.  
farinha q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 517,6 kcal | 26%* |
| Proteínas           | 7,1 g      | 14%* |
| Lípidos             | 30,7 g     | 44%* |
| Hidratos de Carbono | 53,0 g     | 20%* |

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

### Preparação

- 1 Cortam-se as cebolas em gomos finos e deixa-se refogar no azeite até ficar translúcida.
- 2 Junta-se o açúcar para caramelizar um pouco. Acrescenta-se o mel, o vinagre e, por fim, a água. Deixa-se arrefecer.
- 3 Retira-se a pele às alheiras, desfazem-se com a mão e salteia-se numa frigideira.
- 4 Deixa-se arrefecer e moldam-se bolas do tamanho de cerejas grandes. Passam-se por ovo e pão ralado e fritam-se em óleo bem quente.

5

Servem-se em colheres, por cima da compota de cebola.