

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.