



Entradas Salgados

Croquetes do Marinheiro

🕒 60 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

200 g de atum em conserva (em azeite)
3 batatas (cozidas)
2 ovos cozidos
1 cebola
250 g de cogumelos
1 raminho de salsa
1 dente de alho
2 c. de sopa de queijo (ralado)
1 ovo cru
azeite q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 302,6 kcal | 15%* |
| Proteínas | 21,8 g | 44%* |
| Lípidos | 14,1 g | 20%* |
| Hidratos de Carbono | 21,7 g | 8%* |

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

Preparação

- 1 Limpa os cogumelos, lava rapidamente e seca-os com um pano de cozinha limpo, corta-os em lâminas.
- 2 Descasca e pica o dente de alho e a cebola.
- 3 Limpa e pica a salsa.
- 4 Descasca e passa as batatas pelo passador de purés.

- 5 Numa frigideira, frita o picadinho com 2 colheres de azeite.
- 6 Acrescenta os cogumelos e polvilha com pimenta recém-moída.
- 7 Junta o atum, escorrido e feito em lascas, mexe os ingredientes e deixa refogar durante 15 minutos.
- 8 Rectifica de sal e frita em lume brando outros 5 minutos.
- 9 Numa tijela, mistura a preparação com o puré de batatas e o queijo ralado.
- 10 Junta os ovos cozidos esmagados com um garfo e trabalha bem todos os ingredientes até obter uma massa bem ligada.
- 11 Forma pequenos croquetes, passa-os ligeiramente por farinha, depois por ovo batido com um pouco de sal e polvilhe-os com o pão ralado.
- 12 Numa frigideira com abundante óleo muito quente, frita uns quantos croquetes de cada vez, dourando-os de maneira uniforme.
- 13 Retira-os com uma escumadeira e deixa-os escorrer sobre papel absorvente de cozinha.
- 14 Passa-os para um prato previamente aquecido, formando montinhos.
- 15 Decora com umas rodela de limão e umas folhas de salsa e serve imediatamente.