

Entradas Salgados

Bolinhas de Batata Recheadas com Atum

30 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

125 g (1 saqueta) de puré de batata instantâneo
50 g de molho de tomate
450 ml de água
125 g de atum de conserva em azeite virgem
sal
50 g de pimentos vermelhos assados
25 g de azeitonas verdes descaroçadas
1 Ovo cozido
maionese q.b.
salsa picada q.b.

Informação nutricional

Energia	55,7 kcal	3%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	2,5 g	4%*
Hidratos de Carbono	3,1 g	1%*

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

Preparação

1. Preparar o puré de batata conforme as instruções na embalagem e reservar.
2. Cortar os pimentos, as azeitonas e o ovo em pedaços pequenos (reservar 15g de ovo para a decoração) e misturar com o atum e o molho de tomate.
3. Com as mãos ligeiramente humedecidas em água, formar as bolas com o puré de batata. Em seguida, achatar as bolas e rechear no centro com a mistura preparada e voltar a fechar formando bolinhas novamente.
4. Levar ao frigorifico durante 2 horas.
5. Por fim, cobrir as bolinhas com maionese e decorar com ovo a salsa picada.