



# Receita da Semana



## BOLINHO DE BACALHAU LIGHT



### INGREDIENTES:

- 500g bacalhau dessalgado, hidratado em leite desnatado e desfiado
- 1 Colher (sopa) de farinha de batata yacon (ou duas batatas cozidas e amassadas)
- 1 Cebola média picada
- 4 gotas de molho de pimenta piri piri (ou uma pimenta dedo de moça picada)
- 2 Colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 Colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de parmesão light ralado
- 2 Colheres (sopa) de flocos de quinoa

### PREPARO:

#### Dessalgar

Para dessalgar o bacalhau, deixe-o de molho na geladeira por 24 horas.

Troque a água no mínimo cinco vezes.

Em seguida, deixe por duas horas em leite desnatado.

Em seguida, escorra o leite desnatado.

Tire a pele do bacalhau e as espinhas e desfie sua carne.

#### Cozinhar

Em uma panela em fogo baixo, doure no azeite a cebola, o bacalhau e o piri piri.

Retire e coloque em um bowl.

Acrescente a farinha de batata yacon, o ovo, o queijo, a salsa e aveia.

Mexa até que toda a preparação esteja homogênea.

Deixe esfriar na geladeira por alguns minutos.

#### Finalizar

Com as mãos úmidas, modele os bolinhos.

Disponha-os em uma assadeira antiaderente, untada com um fio de azeite.

Espete cada bolinho com um palito de churrasco.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos ou até ficarem dourados.

