



Bolinho de tilápia



Rendimento

10 porções (8 unidades).



Tempo de preparo

00:20

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Manteiga	3 colheres (sopa)	45 g
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Filé de tilápia (cortado em tiras)	4 filés	400 g
Azeitonas pretas (picadas)	2 colheres (sopa)	20 g
Coentro (picado)	1 colher (sopa)	5 g
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	1 colher (chá)	5 g
Água fervente	1 xícara (chá)	200 ml
Purê de batatas AJINOMOTO®	1 e meia xícara (chá)	150 g
Ovo	3 unidades médias	150 g
Farinha de rosca	2 xícaras (chá)	280 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio para derreter. Junte a

cebola e refogue por 5 minutos, ou até ficarem macios.

2. Adicione os filés de tilápia e a azeitona e mexa por 5 minutos, ou até o peixe começar a desfiar. Desligue o fogo, acrescente o Caldo SAZÓN® Profissional e misture. Reserve.

3. Em um bowl grande, coloque a água, o Purê de Batatas Ajinomoto®, 1 ovo e o refogado, misture até formar uma massa homogênea. Modele em formato de esferas de 15g e empane passando nos ovos restantes e na farinha de rosca.

4. Frite em imersão em óleo quente por 4 minutos, ou até dourar. Retire da panela, deixe escorrer e sirva em seguida.