

BOLINHOS DE GRÃO DE BICO E ATUM



CONFEÇÃO

1. Colocar a cebola e o alho na taça com a lâmina picadora e programar 10seg/vel.12 (com a espátula empurrar a cebola para o fundo da taça e repetir);
2. Trocar para lâmina trituradora/de amassar, acrescentar o grão de bico e programar 2min/vel.12 (com a espátula empurrar o conteúdo para o fundo da taça e repetir se necessário);
3. Adicionar o atum, o ovo, a cenoura e ervas frescas a gosto e programar 2min/vel.12 (com a espátula empurrar o conteúdo para o fundo da taça e repetir se necessário);
4. Fazer bolinhas e levar ao forno a 180º por aproximadamente 20min.

INGREDIENTES

- 50GR DE CEBOLA DESCASCADA
- 50GR DE CENOURA RALADA
- 1 DENTE DE ALHO PEQUENO
- 1 LATA GRANDE DE GRÃO DE BICO ESCORRIDO
- 2 LATAS DE ATUM ESCORRIDO
- 1 OVO
- ERVAS FRESCAS A GOSTO (SALSA, COENTROS OU CEBOLINHO)