

BOLINHAS DE SALMÃO COM SÉSAMO



CONFEÇÃO

1. Comece por cozer a couve flor no programa de vapor, reduzindo-a depois a puré utilizando a ultrablade à velocidade 10 durante cerca de 2 minutos. Entretanto, pode aproveitar para limpar o salmão de pele e espinhas e cortá-lo em cubos.
2. Junte ao puré o salmão e todos os restantes ingredientes, à excepção do farelo de aveia e das sementes de sésamo. De toques de pulse durante cerca de 10 segundos, ou até ter o preparado perfeitamente picado - mas sem estar em pasta.
3. Retire para uma tigela e misture manualmente o farelo de aveia até ficar com uma massa que dê para moldar bolinhas. Também pode juntar logo o farelo na altura de picar todos os ingredientes, mas é mais difícil de controlar a consistência nesse caso.
4. Leve ao frio durante cerca de 30 minutos. Molde as bolinhas com as mãos e role-as pelas sementes de sésamo. Leve ao forno durante uns minutos até ficarem douradinhas.

INGREDIENTES

- 900 G DE SALMÃO SEM PELE NEM ESPINHAS
- 200 G DE PURÉ DE COUVE FLOR
- SAL A GOSTO
- 3 C. SOPA DE CEBOLA DESIDRATADA
- 2 C. SOPA DE ALHO EM PÓ
- 1 C. SOPA DE ANETO PICADO (PODE SER EM PÓ)
- 1 C. SOPA DE RAMA FUNCHO PICADA (PODE SER EM PÓ)
- 2 C. SOPA DE MOLHO INGLÊS
- FARELO DE AVEIA Q.B.
- SEMENTES DE SÉSAMO QB