

BOLINHOS FOFOS DE PESCADA E BATATA-DOCE



CONFEÇÃO

1. Para cozer as batatas doces na CC, coloca-se 0.7 l de água na taça, as batatas no cesto e programa-se no P1 do programa vapor. Reservar.
2. Na água restante, colocar a pescada limpa e cozer durante 5 min, 100 graus, sem velocidade.
3. Retirar todos os ingredientes, com o acessório batedor, colocar as batatas, o peixe, o ovo, o sumo e raspa de limão e a salsa picada e colocar 1 minuto na velocidade 7.
4. Numa frigideira colocar um pouco de azeite e colocar os bolinhos apenas para corar. Se necessário utilizar um pouco de farinha de aveia para moldar.
5. Colocar sobre uma folha de papel vegetal e levar ao forno durante 15 minutos a 200°C.

INGREDIENTES

- 500 G BATATA-DOCE COZIDA
- 300-350 G PESCADA FRESCA LIMPA
- SALSA OU CEBOLINHO
- 1 OVO
- RASPA MEIO LIMÃO
- SUMO LIMÃO
- SAL E PIMENTA Q.B.
- FARINHA DE AVEIA Q.B.
- MOLHO DE IOGURTE (IOGURTE, COENTROS PICADOS, ALHO PICADO, SAL E AZEITE)