



Bolinho de peixe

Ingredientes (para 1 porção)

200 g de peixe magro limpo

1 cebola

1 cenoura

Salsinha fresca

1 ovo

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e picar a cebola e a cenoura em pedaços pequenos.
2. Refogar em uma frigideira com um fio de azeite. Reservar.
3. Na mesma frigideira, acrescentar algumas gotas de azeite e dourar o peixe. Reservar.
4. Em um recipiente alto, colocar os legumes e o peixe e triturar por 1 minuto com mixer ou liquidificador. Acrescentar o ovo, o sal e algumas gotas de azeite. Bater tudo até formar um creme.
5. Picar a salsinha e adicionar à mistura.
6. Despejar a mistura em formas individuais próprias para ir ao forno.
7. Cozinhar em banho-maria no forno a 150°C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Deixar descansar por cerca de 10 minutos, desenformar e servir frio ou morno.

Recomendações

Pode ser acompanhado por uma colherada de molho de tomate, molho romesco ou uma maionese de ervas frescas.