

Revista

Anuário

Notícias

Receitas

Assine grátis

Artigos

Anuncie

Sites de receitas

Cursos

+ Links

Trabalhe Conosco

Coxinha de atum

Ingredientes

Massa

300 g de inhame cozido e amassado
½ xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de **SupraSoy** Sem Lactose
¼ de xícara (chá) de azeite
1 colher (chá) de sal
Pimenta-do-reino recém-moída

Recheio

1 lata de atum sólido em óleo
1 cebola pequena picada
Folhas de 1 ramo de salsinha picadas
1 colher (sopa) de suco de limão
1 dente de alho picado
Sal e pimenta-do-reino recém-moída

Para empanar

1 clara
2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada

Para fritar:

2 xícaras (chá) de óleo de soja

Modo de preparo

Faça a massa: em uma tigela, misture o inhame com todos os ingredientes, até formar uma massa densa e maleável. Cubra com um filme plástico e coloque na geladeira durante 30 minutos, para descansar.

Prepare o recheio: em uma tigela, coloque o atum (sem o óleo) e amasse-o com um garfo. Tempere com a cebola, a salsa, o suco de limão, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.

Modele as coxinhas abrindo uma pequena porção de massa na palma da mão, formando um triângulo com pontas arredondadas. Com uma colher de chá, coloque uma porção do recheio, junte as pontas do triângulo de massa, formando uma trouxinha, e dê o acabamento, amassando delicadamente até ficar no formato de coxinha.

Empane e frite as coxinhas: besunte as mãos com um pouco de clara e passe nos salgadinhos. Role-os sobre a farinha de milho e leve-os para congelar por cerca de 4 horas, em vasilha coberta.

Aqueça o óleo em uma panela bem alta. Frite as coxinhas no óleo aquecido de duas em duas, ainda congeladas. Deixe dourar de todos os lados. Retire as coxinhas com a ajuda de uma escumadeira, escorra em papel absorvente e sirva em seguida, acompanhadas de molho de pimenta.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 15 coxinhas de 44 g cada

Variações: substitua o recheio de atum por frango.

Informação nutricional – 1 coxinha (44 g)

Valor calórico: 149,8 Kcal

Carboidratos: 22,2 g

Proteínas: 3,9 g

Lipídios: 4,6 g

Fibras: 0,5 g

Receita e imagem gentilmente cedidas por **SupraSoy**
26/10/12

