



Chef Luciana Sultanum
Receita Bolinho de banana comprida com tilápia marinada
Rendimento 2 porções

Bolinho de banana comprida

2 bananas compridas;
2 colheres de sopa (35 gramas) de amido de milho;
¼ xícara de chá (55 mL) de água;
½ xícara de queijo coalho ralado;
Coentro picado a gosto;
2 ovos;
Farinha de pão para empanar;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto;
Óleo de soja (para fritar os bolinhos).

Modo de Preparo

1. Coloque as bananas em uma assadeira e levar ao forno até ficarem macias;
2. Retire as bananas do forno e deixe esfriar;
3. Amasse as bananas e leve a uma panela, juntando o amido de milho dissolvido na água;
4. Mexa bem a mistura de banana, temperando com sal e pimenta do reino;
5. Desligue o fogo e adicione o coentro picado e o queijo coalho ralado, misturando muito bem;
6. Deixe a mistura de banana esfriar e molde os bolinhos;
7. Empane os bolinhos passando no ovo e na farinha de pão;
8. Frite os bolinhos em óleo quente.

Tilápia marinada

2 filés de tilápia (cerca de 400 gramas);
½ xícara de chá (65 gramas) de sal grosso;
2 colheres de sopa (30 gramas) de açúcar;
1 colher de chá (3 gramas) de pimenta em grãos;
Fatias de 1 limão para decorar.

Modo de Preparo

1. Misture o sal grosso, o açúcar e a pimenta em grãos e coloque metade em um prato;
2. Disponha os filés de tilápia sobre a mistura de sal e cubra com a outra metade da mistura, deixando o peixe totalmente coberto;
3. Deixe marinar por 30 minutos;
4. Lave os filés de peixe em água fria e seque bem;
5. Fatie finamente o peixe e sirva com os bolinhos de banana fritos, decorando com as fatias de limão.