



## Bolinho de arroz com frango



**Rendimento**

10 porções



**Tempo de preparo**

00:50

## Ingredientes

### INGREDIENTES

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	2 dentes	8 g
Peito de frango (cozido e desfiado)	3 xícaras e meia (chá)	350 g
Tempero SAZÓN® Profissional Verde	1 colher e meia (chá)	7,5 g
Sal	3 pitadas	1,2 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

### MASSA DE ARROZ

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Arroz (cozido)	4 xícaras (chá)	580 g
Ovo	3 unidades	150 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Leite	Meia xícara (chá)	100 ml
Manteiga sem sal	3 colheres (sopa)	45 g
Queijo parmesão (ralado)	Meia xícara (chá)	50 g
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	2 colheres (chá)	10 g
Farinha de rosca	Meia xícara (chá)	70 g
Salsa (picada)	1 colher (sopa)	5 g

## MONTAGEM

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Farinha de rosca	1 xícara e meia (chá)	210 g
Ovo	3 unidades	150 g
Farinha para empanar (panko)	3 xícaras (chá)	195 g

## Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto. Acrescente o frango, o Tempero SAZÓN® Profissional, o sal e a salsa, e misture. Retire do fogo e reserve.
2. Prepare a massa: no copo do liquidificador coloque o arroz, o ovo, o leite, a manteiga, o parmesão e o Caldo SAZÓN® Profissional, e bata em velocidade média por 5 minutos, ou até atingir uma mistura homogênea.
3. Transfira para uma panela grande e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a farinha de rosca e a salsa, e cozinhe, mexendo rapidamente, por 5 minutos, ou até soltar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe amornar.
4. Montagem: divida a massa em 20 porções iguais, abra cada uma delas entre a palma das mãos, distribua o recheio e feche no formato de bolinhos. Passe pela farinha de rosca, pelos ovos ligeiramente batidos e, em seguida, pela farinha “panko”.

**5.** Frite-os em imersão, em óleo quente, por 3 minutos, ou até dourarem. Escorra e sirva em seguida.