Croquete de frango fit

Ingredients

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá manteiga

1 colher de sopa de cebola picada

2 dentes de alho amassados

1/2 xícara de chá de frango cozido e desfiado

1 colher de sopa de molho de tomate

120ml de água

Sal a gosto

Cebolinha a gosto

50 gramas de farelo de aveia

1 gema + 1 colher de sopa de água

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela, esquente o azeite, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho;

Adicione o frango desfiado e deixe refogar mais um pouco;

Acrescente o molho de tomate, misture e deixe refogar;

Coloque a água, o sal, a cebolinha e misture bem;

Adicione o farelo de aveia e mexa rapidamente até formar uma massa e soltar do fundo da panela;

Transfira para uma tigela, cubra com plástico filme e deixe esfriar;

Unte as mãos com um pouco de azeite, pegue pequenas porções da massa e molde em formato de croquetes

Passe os croquetes na mistura da gema com água, disponha-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180 ºC por cerca de 25 a 30 minutos, ou até dourar;

Agora é só servir!