

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Quinoa e Caril

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
1 pacote de leite evaporado
100 g de quinoa
400 g de maçãs
200 g de cebola
1 c. de sopa de caril em pó
1 dente de alho
100 ml de vinho branco
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	354,3 kcal	18%*
Proteínas	14,8 g	30%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	37,8 g	15%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Cozinhe a quinoa em água a ferver com sal, seguindo as instruções da embalagem, escorra e reserve.
2. Num tacho com 2 colheres de sopa de azeite, refogue a cebola e o alho picado até que comece a tomar cor.
3. Adicione as maçãs em cubos e frite durante alguns minutos. Em seguida, polvilhe o caril e doure-o durante mais alguns minutos. Deite o vinho e alguns minutos depois 1/4 L de água. Leve ao fogo a ferver, adicione as almôndegas e o leite evaporado e cozinhe em lume brando cerca de 10 minutos. Poucos minutos antes do fim da cozedura, retifique a quantidade de sal e pimenta.
4. Sirva a quinoa numa taça e coloque as almôndegas de caril por cima.