

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas à Jardineira

Uma deliciosa refeição vegetariana para toda a família experimentar. Podes ir variando a receita de forma a usares os legumes que tenhas em casa e que estejam próximos do fim de validade. Assim garantes que não há desperdício e tornas cada refeição única.

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
200 g de cenoura
200 g de batata
100 g de ervilhas
100 g de cogumelos primavera
200 g de cebola
350 g de tomate frito (estilo caseiro)
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	338,2 kcal	17%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	13,6 g	19%*
Hidratos de Carbono	35,1 g	14%*

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

Preparação

1. Pica as cenouras e a batata e cozinha-as juntamente com as ervilhas numa caçarola, cobertos com água e uma pitada de sal, durante 10 a 12 minutos. Escorre e reserva o caldo.
2. Pica e refoga a cebola numa tarteira ou frigideira com azeite. Adiciona os cogumelos limpos e salteia-os durante alguns minutos. Acrescenta as almôndegas, o tomate frito e os vegetais cozidos e um pouco do caldo da cozedura. Cozinha tudo junto em lume brando 8 a 10 minutos e retifica o sal e a pimenta.
3. Servir as almôndegas vegetarianas com os vegetais e polvilhe com um pouco de salsa picada.