



Pratos Principais

Pratos de Carne

Almôndegas de Salsicha Fresca com Puré de Batata

🕒 40 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

400 g de salsicha fresca
1/2 cebola
1 dente de alho
1 c. de chá de oregãos
2 pés de manjeriço
1 lata de tomate pelado
1 cenoura pequena
2 c. de sopa de azeite
1/2 Caldo de Carne MAGGI
sal q.b.
amido de milho
PARA O PURÉ:
1 saqueta de Puré instantâneo
1 c. de sopa de manteiga
500 ml de água
250 ml de leite
2 gemas de ovo
1/2 limão
sal e noz moscada q.b.
2 pés de manjeriço

Informação nutricional

Energia	826,1 kcal	41%*
Proteínas	41,1 g	82%*
Lípidos	61,1 g	87%*
Hidratos de Carbono	27,5 g	11%*

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

Preparação

- 1 Retire toda a película das salsichas e coloque o interior numa taça.
- 2 Tempere com sal, faça almôndegas pequenas e passe-as por amido de milho.
- 3 Numa frigideira, coloque a cebola e o alho picado com o azeite, um pé de manjerição, a folha e louro e os orégãos e deixe refogar.
- 4 Assim que a cebola ficar douradinha acrescente o tomate pelado, o caldo de carne e a cenoura cortada em rodelas finas. Deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.
- 5 Coloque as almôndegas e cozinhe por mais 20 minutos.
- 6 Para o puré, coloque num tachinho a água, a manteiga e tempere a gosto.
- 7 Assim que começar a ferver, retire do lume e junte o leite e o conteúdo da saqueta de puré de batata. Deixe repousar por 30 segundos e mexa bem.
- 8 Acrescente as gemas, o sumo de limão e o manjerição picado.
- 9 Sirva as almôndegas por cima do puré e polvilhadas com manjerição picado.