

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Veggie com Molho de Arandos

25 min. | Médio | Económico | 3 doses

Ingredientes

2 embalagens de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

1 laranja espremida

125 ml de vinho tinto

200 ml de caldo de cogumelos

2 c. de sopa de mel ou açúcar

225 g de arandos frescos

1 c. de chá de fécula de batata

azeite q.b.

tomilho para enfeitar q.b.

Informação nutricional

Energia	342,8 kcal	17%*
Proteínas	20,6 g	41%*
Lípidos	15,2 g	22%*
Hidratos de Carbono	22,7 g	9%*

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

Preparação

1. Lavar muito bem a casca da laranja. Usando um descascador de vegetais, descascar metade da laranja. Ralar a outra metade com a ajuda de um ralador fino. Dividir a laranja pela metade e espremer.
2. Levar ao lume o vinho, o caldo de cogumelos, o sumo e as raspas finas da laranja, os arandos e o mel. Deixar ferver até que os arandos amoleçam.
3. Com uma varinha mágica triturar os arandos em pedaços mais finos no molho.
4. Para ligar o molho, misturar a fécula de batata com um pouco de água. Adicionar ao molho de arandos, mexendo ao mesmo tempo. Deixar cozinhar um pouco.

5 Cortar as cascas da laranja, previamente cortadas com o descascador de legumes, em tiras muito finas e levar ao lume com 100 ml de água e uma colher de açúcar. Deixar ferver as tiras por cerca de 5 minutos até amolecerem na calda de açúcar. Deixar arrefecer.

6 Levar ao forno as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET, seguindo as instruções da embalagem. Servir as almôndegas com o molho de arandos. Enfeitar com raspas de laranja e tomilho.