

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 manjericão
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 manjericão

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 manjericão, 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 manjericão picado.
9. Sirva as almôndegas por cima do puré e polvilhadas com manjericão picado.