



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

<b>Energia</b>	826,1 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	41,1 g	82%*
<b>Lípidos</b>	61,1 g	87%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 manjeriço, 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 manjeriço picado.
- 9 Sirva as almôndegas por cima do puré e polvilhadas com manjeriço picado.