

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Almôndegas Mistas com Molho Cremoso de Natas

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 300 g de carne picada mista (porco e vaca)
- 1 ovo pequeno
- 3 c. de sopa de pão ralado
- sal e pimenta q.b.
- 200 ml de Natas Longa Vida Original
- 1 Caldo de Carne MAGGI
- 1 c. de sobremesa de farinha
- 1 pé de tomilho
- azeite q.b.
- 200 g de puré de batata instantâneo
- 100 ml de leite

Informação nutricional

Energia	982,9 kcal	49%*
Proteínas	49,4 g	99%*
Lípidos	68,8 g	98%*
Hidratos de Carbono	38,2 g	15%*

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

Preparação

1. Coloque a carne picada numa taça e tempere de sal e pimenta.
2. Acrescente o ovo e o pão ralado e misture bem. Molde depois bolinhas do tamanho de nozes. Reserve.
3. Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite e cozinhe as almôndegas até ficarem bem cozinhadas por dentro e douradas por fora.
4. Entretanto, num tacho pequeno, misture o cubo de caldo de carne Maggi com as natas, o leite e a farinha, acrescente o tomilho e leve a cozinhar em lume brando até engrossar. Retifique de pimenta.

5 Sirva as almôndegas regadas com o molho cremoso de natas e acompanhe com puré de batata instantâneo e uma salada verde.