

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Molho de Mostarda e Mel

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

1 cubo de caldo de legumes MAGGI

1 kg de batatas médias

4 c. de sopa de sementes de mostarda

4 c. de sopa de mel

200 ml de sumo de laranja

2 c. de sopa de doce de groselha

pimenta preta moída q.b.

azeite para fritar q.b.

Informação nutricional

Energia	488,0 kcal	24%*
Proteínas	17,6 g	35%*
Lípidos	14,4 g	21%*
Hidratos de Carbono	70,0 g	27%*

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

Preparação

1. Aqueça o azeite numa frigideira e prepare as almôndegas em lume brando, cerca de 3 minutos, mexendo-as para que não se queimem.
2. Adicione a mostarda, o mel, sumo de laranja, a compota e o cubo de caldo triturado e cozinhe mais 6 a 8 minutos para engrossar ligeiramente o molho. Tempere com um pouco de pimenta no final.
3. Sirva com as batatas fritas.