

Pratos Principais | Pratos de Carne

Almôndegas à Moda da Vovó

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de manteiga
1 cebola
1 dente de alho
600 g de carne de vaca picada
1 chouriço picado
40 c. de sopa de pão ralado
1 ovo
q.b. noz moscada ralada
farinha q.b.
1 c. de sopa de manteiga
1 c. de chá de polpa de tomate
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne (diluído em 1 dl de água)
1 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	1238,2 kcal	62%*
Proteínas	62,9 g	126%*
Lípidos	64,9 g	93%*
Hidratos de Carbono	95,3 g	37%*

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

Preparação

1. Derreta a manteiga num tacho. Junte a cebola e o alho e cozinhe quatro minutos ou até a cebola ficar macia.
2. Coloque a carne e o chouriço picados numa tigela. Junte o refogado de cebola, o ovo e o pão ralado. Tempere com sal (atenção ao teor de sal do chouriço), pimenta e noz-moscada.
3. Misture os ingredientes com as mãos. Molde a carne em bolinhas, enfarinhando antes as mãos. Passe as almôndegas por farinha. Mantenha-as no frigorífico, num prato coberto com película aderente, durante vinte

minutos.

4 Derreta a manteiga num tacho. Junte as almôndegas e deixe-as ganhar cor. Dilua a polpa de tomate no caldo de carne.

5 Deite a mistura no tacho. Deixe levantar fervura. Tempere. Tape o tacho e deixe cozinhar até às almondegas amaciarem.

6 Retire-as do tacho e passe o molho pela varinha. Junte o iogurte. Mexa bem. Ponha as almôndegas no tacho e leve a lume brando para aquecer.