



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

|                            |             |       |
|----------------------------|-------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 1238,2 kcal | 62%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 62,9 g      | 126%* |
| <b>Lípidos</b>             | 64,9 g      | 93%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.