

Pratos Principais | Pratos de Carne

Almôndegas de Vitela com Molho de Natas

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de carne de vitela picada
1 cebola
1 ovo
50 g de pão de forma miolo
2 c. de sopa rasa de manteiga
1 c. de chá de colorau
1 c. de sobremesa de salsa
1 dl de água
2 gemas de ovo
0,4 dl de sumo de limão
1 embalagem de Natas Longa Vida original
2 cubos de MAGGI Caldo de Carne

Informação nutricional

Energia	544,4 kcal	27%*
Proteínas	30,2 g	60%*
Lípidos	43,4 g	62%*
Hidratos de Carbono	6,4 g	2%*

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

Preparação

1. Pique finamente a cebola, o alho e a salsa.
2. Misture com o ovo, o pão, a carne picada, o colorau e 3 colheres de sopa de natas LONGA VIDA.
3. Tempere com sal e pimenta.

4 Faça almôndegas do tamanho de nozes.

5 Ponha a ferver a água com os cubos de carne MAGGI.

6 Coza as almôndegas no caldo durante 10 minutos, em lume brando; escorra e conserve-as quentes.

7 Derreta a manteiga, junte a farinha e deixe alourar.

8 Deite, pouco a pouco, 7,5dl do caldo da cozedura nas almôndegas.

9 Deixe o molho ferver lentamente durante 5 minutos.

10 Bata as Natas Longa Vida Original com as gemas e o sumo de limão e ligue ao molho.

11 Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

12 Incorpore as almôndegas e aqueça-as, mas sem deixar ferver.

13 Sirva com batata cozida.