



Pratos Principais Pratos de Carne

## Bolinhas de Batata Recheadas

🕒 35 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo  
50 g de tomate frito  
125 g de carne picada  
100 g de cebola  
1 dente de alho  
450 ml de água  
2 ovos  
80 g de pão ralado  
30 g de farinha  
sal e pimenta preta moída q.b.  
2 c. de sopa de azeite + óleo para fritar  
salsa fresca q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	219,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	9,5 g	19%*
<b>Lípidos</b>	11,7 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,2 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Pica a cebola e o alho.
- 2 Numa frigideira com duas colheres de sopa de azeite, junta a cebola e o alho e deixa cozinhar durante 8 a 10 minutos.
- 3 Adiciona a carne picada, tempera a gosto com sal e pimenta, e deixa cozinhar por 5 minutos e reserva-a. Adiciona o tomate frito, em lume baixo e deixa cozinhar por 10 minutos. Ir mexendo até que o molho se reduza. Deixa arrefecer.

- 4 Prepara o de puré de batata instantâneo, segundo as instruções presentes na embalagem.
- 5 Com as mãos ligeiramente humedecidas, forma bolinhas com o de puré de batata. Achata-as e coloca como recheio a carne picada no centro. Volta a formar bolinhas. Coloca as bolinhas recheadas no frigorífico por 15 minutos
- 6 Mistura a farinha, os ovos e pão ralado e passa todas as bolinhas por esta massa. Volta a passar por ovo e pão ralado.
- 7 Frita as bolinhas até que fiquem douradas.
- 8 Remove o excesso de óleo com papel de cozinha absorvente.
- 9 No momento de servir adiciona uma colher de molho na superfície das bolinhas e salsa fresca picada.