



Pratos Principais

Pratos de Carne

Bolinhas de Batata Recheadas

🕒 35 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

1 saqueta de Puré de Batata MAGGI
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

Energia	269,1 kcal	13%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	11,1 g	16%*
Hidratos de Carbono	30,3 g	12%*

*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 Puré de Batata MAGGI, segundo as instruções presentes na embalagem.
- 5** Com as mãos ligeiramente humedecidas, forma bolinhas com o Puré de Batata MAGGI. 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.