

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

Energia	219,3 kcal	11%*
Proteínas	9,5 g	19%*
Lípidos	11,7 g	17%*
Hidratos de Carbono	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 frigorifico 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.