ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS

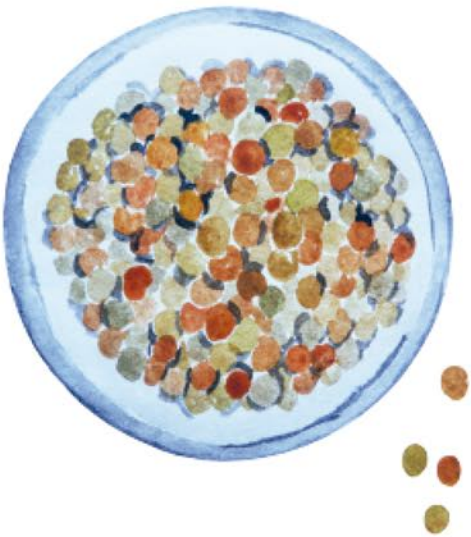
Dificuldade: média

Doses: 4 pessoas

Preparação: 15 minutos
Cozedura: 60 minutos + 40 minutos frio

VERÃO

PARA DIAS DE FESTA



INGREDIENTES

100g de lentilhas secas
200g de grão-de-bico cozido
1 curgete pequena
4 c. sopa de pão ralado
1 c. chá de pimentão doce
1 c. sopa de coentros picados
1 c. sopa de salsa picada
2 dentes de alho
1 cenoura ralada
50g de milho cozido (opcional)
½ c. café de sal
pimenta preta moída **q.b.**
1 limão

- Para o molho de tomate:

5 c. sopa de azeite
1 c. café de orégãos secos
1 cebola pequena picada
6 dentes de alho
2 tomates médios maduro
½ c. café de sal
pimenta preta moída **q.b.**
100ml de vinho branco

PREPARAÇÃO

1 Coza as lentilhas (previamente demolhadas) durante pelo menos 15 minutos, em lume brando. Adicione o sal antes de desligar o lume. Escorra bem as lentilhas e coloque no triturador.

2 Junte o grão às lentilhas, com o pimentão doce, os coentros, o alho, a pimenta preta e a salsa picada. Triture tudo grosseiramente até obter uma pasta firme e junte a cenoura e o milho cozido envolvendo tudo muito bem. Coloque no frio durante 20 min.

3 Pré-aqueça o forno a 170°C. Forme bolinhas com a massa e a ajuda do pão ralado até ficarem consistentes. Leve ao frio mais 20 minutos.

4 Leve as almôndegas ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 20 minutos.

5 **Para o molho de tomate:** aqueça numa panela o azeite e junte os orégãos, o alho, a cebola e os tomates cortados em cubos. Deixe cozer 15 minutos. Assim que o tomate estiver totalmente reduzido, junte o vinho, a pimenta e o sal. Deixe cozer mais 15 minutos em lume brando. Desligue o fogão e com uma varinha mágica triture tudo.

6 **Para a curgete:** corte a curgete em espiral, tipo esparguete. Coloque-a na água com sumo de limão durante 5 minutos. Retire depois, escorra bem, e sirva com as almôndegas e o molho de tomate quente.

O processo de demolha das leguminosas secas permite a sua germinação, facilitando a sua assimilação pelo nosso organismo e menor desconforto abdominal.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
402	20g	11g ●	1g ●	53g	8g ●	13g	1,1g ●

Por dose/pessoa (250g)