

ALMÔNDEGAS DE PEIXE COM FEIJÃO-VERDE E ARROZ DE CENOURA



INGREDIENTES

- 7 carapaus médios arranjados
- 1 cebola grande
- 2 ovos
- 30g de pão ralado
- 4 dentes de alho
- 4 c. sopa de azeite
- 200g de grão-de-bico cozido
- 400g de feijão-verde
- 100ml de vinho branco
- 2 cenouras pequenas
- 300g de arroz carolino
- 4 c. sopa de coentros
- 2 c. café de sal
- 1 c. café de pimenta preta moída
- 1 c. sopa de vinagre
- 900 ml de água quente



Dificuldade: média

Doses: 6 pessoas

Preparação: 15 minutos
Cozedura: 20 minutos

PRIMAVERA

Pode aproveitar sobras de pão mais duto para tostar e fazer pão ralado.

PREPARAÇÃO

- Coza o carapau só com água. Retire-o do lume e extraia as espinhas e as peles.
- Triture o grão-de-bico cozido.
- Numa frigideira coloque 2 c. sopa de azeite, 1 c. café de sal, o alho e a cebola picados e o vinho branco, deixe levantar fervura e junte o carapau lascado, o pão ralado e o grão-de-bico cozido triturado. Envolve bem até secar um pouco (+/- 10 min). Retire do lume e deixe arrefecer.
- Junte ao preparado os ovos e 2. c. de sopa de coentros picados, envolva tudo muito bem, e leve ao frio durante 15 min.
- Depois do preparado estar arrefecido, com a ajuda das suas mãos faça almôndegas de 50g cada e reserve. (Se estiverem pouco consistentes junte pão ralado).
- Coloque as almôndegas num tabuleiro forrado com papel vegetal, no forno pré-aquecido a 170°C durante 20 a 30 minutos.
- Para o arroz:** coloque 1 c. sopa de azeite num tacho. Leve a lume brando e envolva o arroz e a cenoura (previamente cortada em meias luas). Junte água a ferver e continue a cozinhar em lume brando, durante 20 minutos. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta e, no final, junte os coentros picados.
- Para o feijão-verde:** corte o feijão-verde em pequenos pedaços. Coza em água e 1/2 c. café de sal durante 10 minutos, escorra e tempere com 1 c. sopa de azeite, pimenta e o vinagre.
- Sirva as almôndegas com o arroz e o feijão-verde e decore com ervas aromáticas picadas a gosto.

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------------|------------------|---------------------|----------|-------|------|
| Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal |
| 430 | 25g | 10g ● | 2g ● | 55g | 3g ● | 7g | 2g ● |

Por dose/pessoa (333g)