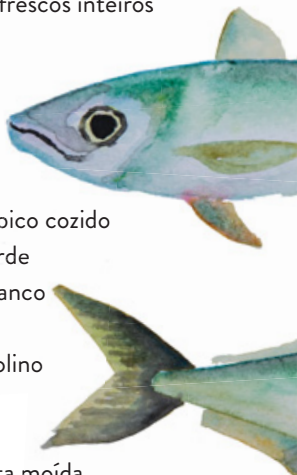




# ALMÔNDEGAS DE CARAPAU COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE


## INGREDIENTES


- 700g de carapaus frescos inteiros
- 200g de cebola
- 2 ovos
- 30g de pão ralado
- 20g de alho
- 20ml de azeite
- 200g de grão-de-bico cozido
- 400g de feijão-verde
- 100ml de vinho branco
- 150g de cenoura
- 300g de arroz carolino
- 20g de coentros
- 2g de sal
- 2g de pimenta preta moída
- 20ml de vinagre
- 900 ml de água quente




 Dificuldade: médio

 Doses: 6 pessoas

 Preparação: 15 minutos

 Cozedura: 20 minutos

 **PRIMAVERA**

Pode aproveitar sobras de pão mais duro para torrar e fazer pão ralado

## PREPARAÇÃO

- 1 Coza o carapau. Retire-o do lume e extraia as espinhas e as peles.
- 2 Triture o grão-de-bico cozido.
- 3 Numa frigideira coloque um fio de azeite, o alho e a cebola e aloure ligeiramente refrescando com o vinho branco. Junte o carapau lascado, o pão ralado e o grão-de-bico cozido triturado. Envolve bem.
- 4 Retire do lume e deixe arrefecer juntando os coentros picados.
- 5 Junte os ovos e leve ao frio. Com este preparado faça almôndegas de 50g cada e reserve. (Se estiverem pouco consistentes junte pão ralado).
- 6 Para o arroz: coloque um fio 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. Retifique o tempero de sal e pimenta e, no final, junte os coentros picados.
- 7 Para o feijão-verde: corte o feijão-verde em pequenos pedaços. Coza em água durante 10 minutos, escorra e tempere com um fio de azeite, sal, pimenta e umas gotas de vinagre.
- 8 Sirva com as almôndegas e ervas aromáticas picadas a gosto.

Calorias 414	Proteína 25g	Gordura total 9g ●	Gordura saturada 2g ●	Hidratos de Carbono 54g	Açúcares 3g ●	Fibra 6g	Sal 0,9g ●
-----------------	-----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (332g)