





# ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS E GRÃO-DE-BICO



## 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 Se o grão for seco, deverá ser previamente demolhado e cozido. Se for de conserva, deve ser bem escorrido e passado por água fria. Junte o grão às lentilhas, com o pimentão doce, os coentros e a salsa picada. Triture tudo até obter uma massa homogênea.
- 3 Coloque a pasta num recipiente e junte a cenoura e o milho cozido. Mexa até envolver tudo e coloque o recipiente no frio durante 20 minutos.
- 4 Com a ajuda do pão ralado, forme bolinhas com a massa e reserve novamente no frio.
- 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. Desligue o fogão e com uma varinha mágica triture tudo. No final, junte as almôndegas vegetais.
- 6 Para a courgette : corte a courgette em espiral, tipo esparguete. Coloque-a na água com sumo de limão e reserve. Retire depois, escorra bem, e sirva com as almôndegas e o molho de tomate por cima.

 Dificuldade: média  
 Doses: 4 pessoas  
 Preparação: 45 minutos  
Cozedura: 30 minutos  
 VERÃO



## INGREDIENTES

- 100g de lentilhas secas
- 200g de grão-de-bico cozido
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- 10g de pimentão doce
- 10g de coentros picados
- 10g de salsa picada
- 2 dentes de alho
- 50g de cenoura ralada
- 50g de milho cozido (opcional)
- 2g de sal
- 2g de pimenta preta moída
- 400g de courgette
- Para o molho de tomate:
- 40ml de azeite
- 10g de orégãos
- 100g de cebola picada
- 30g de alho
- 300g de tomate maduro
- 2g de sal
- 1g de pimenta preta moída
- 50ml de vinho branco



Calorias 278	Proteína 14g	Gordura total 8g ●	Gordura saturada 1g ●	Hidratos de Carbono 37g	Açúcares 5g ●	Fibra 9g	Sal 0,6g ●
-----------------	-----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (233g)