

ALMÔNDEGAS DE PERU

INGREDIENTES:

800 g de bifes de peru
2 Cebolas médias
1 Colher (sopa) de azeite
3 Colheres (sopa) de salsa picada
3 Colheres (sopa) de pão integral ralado
2 Ovos 1 colher (café) de cominhos moídos
Sal e pimenta q.b.

Para o molho de Tomate:

2 Colheres (sopa) de azeite
1 Dente de alho esmagado
1 Lata (grande) de tomate pelado
Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO:

Para o molho de tomate, leve ao lume um tacho com azeite e o dente de alho esmagado. Reduza o tomate a puré e junte-o ao azeite e alho. Tempere de sal e pimenta e deixe ferver 10 minutos. Reserve.

Corte os bifes em pedaços e pique-os na picadora ou no 1-2-3. Reserve numa tigela.

Descasque as cebolas, pique-as finalmente e, num tacho, leve-as ao lume com o azeite, cerca de 10 minutos, mas em deixar ganhar cor.

Depois retire o refogado do lume e adicione-o à carne picada. Junte ainda 2 colheres (sopa) de salsa picada, o pão ralado, os ovos e os cominhos. Tempere de sal e pimenta e misture bem.

Com o preparado de carne, forme então pequenas almôndegas e disponha-as no tacho com o molho de tomate. Leve ao lume e deixe cozinhar 15 minutos.

Sirva as almôndegas polvilhadas com a restante salsa picada e acompanhe com massa integral cozida.

Sugestão:

Também pode preparar as almôndegas, substituindo a carne de peru por igual quantidade de peito de frango, sem pele.

O pão ralado pode ser substituído por 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral.