

ALMÔNDEGAS À MEXICANA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

500g de carne de vaca picada
260g de feijão encarnado cozido
150g de milho doce cozido
Meio pimento vermelho
pequeno cortado em cubinhos
Meio pimento verde
pequeno cortado em cubinhos
1 malagueta cortada em rodela
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 tomates médios maduros cortados em cubos
Salsa picada
4 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de polpa de tomate
150 ml de vinho branco
1 cubo de caldo de carne natural
Sal q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 7.50 € | Custo por pessoa: 1.50 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/almondegas-mexicana-40547/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e misture bem.
Retire pedaços de carne e faça almôndegas do mesmo tamanho.
2. Num tacho leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar sem deixar alourar.
Ao refogado junte a malagueta, os pimentos e o tomate cortado em cubos.
Mexe e deixe refogar bem aproximadamente 10 minutos.
3. Ao refogado junte a polpa de tomate, o caldo de carne, o feijão, o milho e a salsa picada.
Tempere com sal.
Adicione o vinho branco e por fim, 200 ml de água.
Mexe, tape e deixe cozinhar em lume médio durante 20 minutos até que tudo fique apurado.
4. Entretanto, numa frigideira leve ao lume o restante azeite e deixe aquecer.
Frite as almôndegas de ambos os lados até que ganhem cor.
Por fim, espalhe o molho por cima e deixe apurar entre 5 a 10 minutos.
Quando tudo estiver bem apurado, está pronto a servir.
Acompanhe este prato com arroz branco.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com