

ALMÔNDEGAS DE BORREGO COM MOLHO DE IOGURTE E CUSCUZ

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

600g de carne de borrego da carne picada
1 cebola picada finamente
1 dente de alho grande
Gengibre fresco
1 colher de café rasa de cominhos em pó
1 colher de café rasa de louro em pó
1 colher de café de pimentão doce
1 colher de chá bem cheia de açafrão das índias
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 ovo
Pão ralado q.b.
125g de iogurte natural
2 colheres de sopa de maionese magra
Coentros frescos picados q.b.
200g de cuscuz
400 ml de caldo de galinha natural
80g de pimento vermelho cortado em cubinhos
80g de pimento verde cortado em cubinhos
1 cenoura ralada
180g de grão-de-bico cozido
Azeite q.b.



Tempo de preparação: 25 minutos

Custo: 14.00 € | Custo por pessoa: 3.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/almondegas-borrego-molho-iogurte-cuscuz-42076/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela tempere a carne com sal, pimenta, metade do alho ralado e um pouco de gengibre ralado. Junte o louro em pó, os cominhos, o pimentão doce, o açafrão, 1/3 da cebola, o ovo partido e aproximadamente 2 colheres de sopa de pão ralado. Misture tudo muito bem. Caso a carne esteja a colar muito nas mãos, adicione mais um pouco de pão ralado. Faça bolinhas com a carne.
2. Numa tigela, tempere o iogurte com o restante alho ralado, sal e pimenta. Junte a maionese e coentros picados a gosto. Misture muito bem e guarde no frigorífico até à hora de servir.
3. Numa tigela coloque os cuscuz e cubra com o caldo de galinha a ferver. Mexa com um garfo e tape a tigela com um prato. Deixe repousar enquanto faz o refogado.
4. Numa frigideira leve ao lume 3 colheres de sopa de azeite, a restante cebola e os pimentos cortados em cubinhos. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Ao refogado adicione o grão-de-bico. Mexa e deixe saltear até que o grão fique brilhante. Ao refogado, adicione a cenoura. Mexa e baixe o lume.
5. Depois do caldo todo embebido pelos cuscuz, junte-o ao refogado. Envolve tudo muito bem. Junte um pouco de coentros picados. Apague o lume e misture tudo.
6. Entretanto frite a carne. Numa outra frigideira leve ao lume um pouco de azeite e deixe aquecer. Quando o azeite estiver quente, frite as almôndegas por igual entre 7 a 10 minutos em lume médio até que fiquem loirinhas. Depois da carne cozinhada está pronta a servir. Acompanhe as almôndegas com o molho e o cuscuz. 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