

Almôndegas de Frango com Molho Pesto de Amêndoas

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

500g de peito de frango picado
3 salsichas frescas de aves
1 ovo
pão ralado
salsa picada
2 colheres de sopa de manteiga
1 dente de alho picado
4 colheres de sopa de miolo de amêndoa
1 chávena de chá de folhas de manjeriço frescas
150 ml de azeite
80g de queijo parmesão cortado em pedaços
1 colher de sopa de azeite
350g de esparguete



Tempo de preparação: 35 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/almondegas-frango-molho-pesto-amendoas-43067/>

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira pequena, leve ao lume a manteiga e o alho.

Deixe derreter e retire.

2. Dê um golpe nas salsichas frescas e junte o recheio ao frango.

Tempere com um pouco de sal e adicione a salsa picada, o ovo e 3 colheres de sopa bem cheias de pão ralado.

Com uma colher, misture tudo muito bem.

Caso seja necessário, acrescente mais pão ralado para que a carne não cole nas mãos.

3. Na mão, coloque um pouco de pão ralado, uma colher de sopa de carne e polvilhe com mais um pouco de pão ralado.

Molde as almôndegas e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno.

4. Regue as almôndegas com a manteiga derretida.

Por cima, espalhe 2 colheres de sopa de amêndoas.

5. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar durante 25 minutos.

6. Entretanto, prepare o molho pesto.

Num copo alto, coloque as restantes amêndoas, o queijo parmesão, o manjeriço, umas pedrinhas de sal e o azeite.

Triture tudo com a varinha mágica.

Caso o molho esteja muito espesso, adicione mais um pouco de azeite.

7. Numa panela grande com água a ferver, coloque sal e a colher de sopa de azeite.

Junte o esparguete, mexa com um garfo e deixe cozer o tempo indicado na embalagem.

Depois do esparguete cozido, escorra-o.

Passe-o por um pouco de água fria para que não cole e não coza mais.

8. Depois das almôndegas loirinhas, retire-as do forno.

Sirva as almôndegas com o esparguete e com o molho pesto.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!