

Almôndegas Crocantes de Feijão

com Molho de Tomate e Pimento

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

550g de feijão encarnado cozido
120g de pão escuro com cereais
de véspera cortado em pedaços
Folhinhas de salsa
8 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
Farinha de mandioca
1 folha de louro cortada ao meio
½ pimento vermelho cortado em cubinhos
1 malagueta pequena cortada em rodela
400g de tomate pelado cortado em pedaços
Sal q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos

Custo: 2.60 € | Custo por pessoa: 0.65 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/almondegas-crocantes-feijao-molho-tomate-pimento-42916/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque o feijão numa tigela.
Triture com a varinha mágica até que fique puré.
2. Na picadora ou num processador, coloque o pão, metade da cebola, metade dos alhos e a salsa.
Triture tudo muito bem.
3. Junte a mistura do pão ao puré de feijão.
Tempere com sal e adicione uma colher de sopa de azeite.
Com uma colher, misture tudo muito bem até que fique uma pasta homogénea.
4. Com a ajuda de uma colher, retire pedaços da massa e com as mãos untadas com azeite, faça bolinhas.
Passe as almôndegas pela farinha de mandioca e coloque numa travessa.
5. Entretanto, faça o molho.
Num tacho, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite, a restante cebola, os restantes alhos e o louro.
Mexa e deixe refogar sem deixar alourar.
6. Logo que a cebola fique vidrada, junte o pimento e a malagueta.
Caso não goste do molho muito picante, retire as sementes à malagueta.
Mexa e deixe refogar mais um pouco.
7. Depois da cebola bem refogada, junte o tomate.
Tempere com sal.
Mexa e deixe refogar em lume médio durante 5 minutos.
8. Passado o tempo, adicione 125 ml de água e deixe cozinhar mais 5 minutos.
Por fim, retire as folhas de louro e triture o molho com a varinha mágica ou no liquidificador.
9. Entretanto, frite as almôndegas.
Num frigideira, leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite.
Quando estiver bem quente, coloque as almôndegas e frite-as por igual.
A meio da fritura, regue as almôndegas com a restante colher de sopa de azeite.
10. Quando as almôndegas estiverem bem lourinhas, retire-as e sirva com o molho, arroz a gosto e milho cozido.
Se quiser, também pode acompanhar com esparguete.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!