

1 Receita de Almôndegas ao Molho Vermelho Suculentas

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 ovo
- 1/2 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

Molho Vermelho:

- 1 lata de tomate pelado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- Sal, açúcar e manjerição a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes da carne e modele bolinhas.
2. Doure em uma frigideira com azeite.
3. Faça o molho refogando alho, cebola, tomate e temperos.
4. Junte as almôndegas ao molho e cozinhe por 15 minutos.
5. Finalize com manjerição e sirva.

Variações de Almôndegas

1. Almôndegas de Frango com Cenoura Ralada

Ingredientes:

- 500g de frango moído
- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- Temperos a gosto

Modo de Preparo:

Misture tudo, modele e asse na airfryer por 15 min a 200°C.

2. Almôndegas Recheadas com Queijo

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 ovo
- Cebola ralada, farinha de rosca, temperos
- Cubos de muçarela ou provolone

Modo de Preparo:

Modele a carne com queijo dentro e asse ou frite até dourar.

3. Almôndegas Vegetarianas de Grão-de-Bico e Brócolis

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara de brócolis cozido
- 2 colheres de farinha de aveia
- Temperos

Modo de Preparo:

Processe tudo, modele e asse ou frite na airfryer.

4. Almôndegas na Airfryer

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 ovo
- Temperos e farinha de rosca

Modo de Preparo:

Modele e asse por 15 min na airfryer a 200°C.

5. Almôndegas Low Carb (Sem Farinha)

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 colher (sopa) de chia hidratada
- 1 ovo
- Queijo ralado e temperos

Modo de Preparo:

Misture, modele e asse ou frite. Ideal para dietas sem glúten.