



ALMÔNDEGAS AO MOLHO

Ingredientes

Carne vermelha magra moída

(Exemplos de carnes magras no módulo 03, aula 01);

Vinagre / açafraão / sal / pimenta do reino/
especiarias de sua preferência;

Queijo ralado.

Modo de preparo

Tempere a carne com as especiarias e o vinagre e misture bem
com as mãos. Molde as almôndegas.

Fogo alto, coloque um fio de azeite, e ponha as almôndegas de
modo que todas elas fiquem em contato com o fundo da
frigideira (não encha a frigideira de almôndegas ao mesmo tempo),
deixe-as em fogo alto sem mexer e tampe a frigideira. Tempo médio
de 5 a 8 minutos para grelhar, mas sempre conferindo o ponto
ideal que é quando elas ficarem seladas na parte de baixo. Quando estiverem
todas seladas você vira as almondegas para repetir o processo do outro lado.
A segunda selada é mais rápida, cerca de 2 a 3 minutos então fique
sempre olhando para não deixar a carne passar do ponto.

Sugestão André Teles: Com os dois lados selados, baixe o fogo e acrescente o
molho de tomate caseiro (Módulo 06, aula 01) ou um molho de tomate saudável
de supermercado mesmo e misture bem, sugiro também um pouco
de queijo ralado para finalizar. Tampe novamente a frigideira até
o queijo derreter e sua receita está pronta. Esta mesma
receita pode ser feita com almondegas de frango.