



## ALMÔNDEGAS AO MOLHO

### *Ingredientes*

Carne vermelha magra moída  
(Exemplos de carnes magras no módulo 03, aula 01);

Vinagre / açafrão / 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.