

ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE TOMATE

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no âmbito do programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

Para as almôndegas bolinhos

- 250 g de bulgur (ou milhete, milho-miúdo, trigo sarraceno, quinoa...)
- 1 ovo
- 70 g de farinha
- 2 colheres de chá de ras-el-hanout
- 1 ramo de salsa de folha lisa ou hortelã
- 1 dente de alho



Para o molho de tomate

- 1 kg de tomates frescos ou 800 g de tomates em conserva
- 3 cebolas
- 1 dente de alho
- Azeite
- Ervas da Provença
- Sal fino, pimenta
- 1 colher de sopa de açúcar



UTENSÍLIOS

- Um tacho
- Um passador
- Uma tábua de cortar
- Facas
- Uma frigideira
- Uma espátula
- Uma saladeira

MÉTODO

1. Deite 500 ml de água com sal num tacho. Quando a água estiver a ferver, deite o bulgur. Tape o tacho e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos. Escorra o bulgur num passador e deite-o numa saladeira para arrefecer. Tenha cuidado se utilizar outro cereal, pois o tempo de cozedura não é o mesmo.
2. Para o molho de tomate, pique as cebolas e corte os tomates lavados em cubos (se forem frescos). Esmague o dente de alho, retire o germe e pique finamente. Lave a salsa e pique-a finamente com uma faca. Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio, adicione as cebolas picadas e refogue durante alguns minutos até ficarem translúcidas. De seguida, adicione o alho, refogue durante mais 2 minutos e adicione os tomates. Tempere o molho com sal fino, pimenta, ervas da Provença e açúcar. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos e reserve.
3. Para as almôndegas, esmague o dente de alho, retire o germe e pique finamente. Adicione o ovo batido, a farinha, as especiarias, a salsa e o dente de alho finamente picado ao bulgur arrefecido e misture com uma espátula. Adicione sal e pimenta.
4. Com as mãos lavadas, forme almôndegas do tamanho de bolas de pingue-pongue. Coloque as almôndegas numa frigideira bem quente e untada com óleo, dourando-as de todos os lados.
5. Deite o molho de tomate e disponha cuidadosamente as almôndegas por cima. Pode decorar com as restantes ervas aromáticas.