

Almôndegas com puré

Tempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **45 Mins.** Tempo de confecção

INGREDIENTES

10 Porções

Para as almôndegas:

- 1 kg** de carne picada, mista
 - Óleo para fritar
 - 100 g** de cebola, picada
 - 150 g** de ovos
 - 100 g** de pão ralado, sem glúten
 - Sal
- ### Para o molho:
- 1 litro** de natas para culinária
 - 150 ml** Kikkoman Molho de Soja
 - Tamari Fermentado
 - Naturalmente Isento de Glúten
 - 5 g** de farinha de milho
 - 300 g** de ervilhas congeladas
 - 200 g** de cenouras cortadas em rodelas finas

Para o puré de batata:

- 1 kg** de batatas farinhentas descascadas
- 300 ml** de leite
- 100 g** de manteiga
- Sal
- Noz-moscada

PREPARAÇÃO

Passo 1

Almôndegas: refogue a cebola num pouco de óleo em lume brando durante 2-3 minutos. Misture a cebola com a carne picada, os ovos e o pão ralado e tempere com sal. Forme bolas de cerca de 25 g com as mãos húmidas e frite-as de todos os lados num pouco de óleo, em lume médio, durante 2-3 minutos. Retire as almôndegas da frigideira e deglaceie os sucos com o molho de soja sem glúten Kikkoman. Adicione as natas e deixe ferver. Engrosse com farinha de milho. Adicione as almôndegas e deixe-as cozer em lume brando no molho durante cerca de 10 minutos.

Passo 2

Coza as ervilhas e as cenouras em água temperada com sal. No momento de servir, junte os legumes ao molho, dose a dose, e deixe ferver.

Passo 3

Puré de batata: Corte as batatas em pedaços pequenos e coza-as em água abundante com sal durante cerca de 30 minutos até ficarem muito macias. Escorra-as e passe-as por um espremedor de batatas. Leve o leite e a manteiga a ferver, tempere com sal e noz-moscada e verta sobre as batatas. Mexa até ficar homogêneo e volte a aquecer com um pouco de leite, se necessário.

Passo 4

Reaqueça as almôndegas com o molho e os vegetais em doses e sirva com o puré de batata.