



## Almôndegas de carne

### Ingredientes

• 200g de bacon picado • 400g de carne moída de primeira • 60g de cebola branca ralada • 1 gema • 120ml de leite integral • 5ml de molho inglês • 5g de orégano seco • 1 pão amanhecido • 1/4 de molho de salsa fresca picada • A gosto de sal refinado e pimenta do reino • Para fritar: • 900ml de óleo de soja.

### Modo de preparar

Coloque o pão de molho no leite por 30 minutos. Retire o excesso. Pique o bacon em cubinhos. Doure na sua gordura. Escorra e reserve. Misture a carne, a cebola ralada, o orégano, a salsa, a gema, o bacon, o sal, a pimenta e o pão embebido no leite. Misture bem. Forme as bolinhas. Frite em óleo quente. Coloque as almôndegas em molho de tomate.

Rendimento: 12 porções.



tempo de preparo  
**60**  
min



tempo de preparo

**2**  
horas

## Molho de tomate

### Ingredientes

• 3 dentes de alho picados • 30ml de azeite extravirgem • 1 cebola branca em cubos • 1 molho de manjeriço fresco picado • 2 pimentões vermelhos em cubos • 1 molho de salsa fresca picada • 3kg de tomate maduro cortado ao meio • 1 litro de caldo de legumes • A gosto de sal refinado.

### Modo de preparar

Lave e higienize o tomate, o

pimentão, a salsa e o manjeriço. Refogue o alho no azeite, acrescente a cebola e refogue bem. Junte o tomate, o pimentão, a salsa, o manjeriço e o caldo. Deixe cozinhar em fogo baixo por uma hora e meia. Passe o molho pela peneira grossa. Volte com o molho ao fogo, tempere com sal e deixe ferver por mais 20 minutos.

Rendimento: 12 porções.

## Purê de couve-flor

### Ingredientes

• 1 couve-flor • 120ml de creme de leite • 1 gema • 40g de manteiga sem sal • 60g de queijo parmesão ralado • 20g de salsa fresca picada • A gosto de sal refinado.

### Modo de preparar

Lave e higienize a couve-flor. Cozinhe em água e sal. Escorra

a couve-flor e passe no processador de alimentos. Junte a gema, o queijo parmesão, o creme de leite, a manteiga, o sal e a couve-flor já processada. Misture bem até obter um creme homogêneo. Decore com a salsa picada.

Rendimento: 6 porções.



tempo de preparo  
**40**  
min