

Almôndegas de ervilhas



INGREDIENTES:

- 500 g de ervilhas frescas
- 60 g de avelãs torradas
- 60 g de flocos de aveia
- 60 g de bolbo de funcho
- 65 g de cebola roxa
- Folhas de hortelã q.b.
- 60 ml de azeite
- 30 ml de sumo de limão
- sal q.b.
- mistura de pimentas moída q.b.
- 25 g de queijo Feta

COMO FAZER:

Coloque as ervilhas em água a ferver 2 a 3 minutos. Retire e descasque-as. Reserve a água da cozedura.

Coloque todos os ingredientes, exceto o queijo Feta, num robô de cozinha e triture grosseiramente. Reserve a mistura no frio, cerca de 30 minutos.

Prepare um tabuleiro com papel vegetal.

Corte o queijo Feta em pequenos quadradinhos.

Retire a mistura para as almôndegas do frio e molde pequenas bolas, introduzindo no interior um pequeno quadradinho de queijo Feta. Coloque as almôndegas no tabuleiro e leve ao forno cerca de 10-15 minutos, a 190°C. Volte-as a cada 5 minutos para que fiquem uniformes.

Sirva com o esparguete integral, envolvido no molho de tomate com manjeriço e erva cidreira ou simples, com uma salada.

Molho de tomate com manjeriço e erva cidreira:

- 800 g de tomate em lata
- folhas de erva cidreira q.b.
- folhas de manjeriço q.b
- 20 ml de azeite
- 15 ml de sumo de limão
- sal q.b
- 10 ml de água

Misture todos os ingredientes num robô de cozinha e leve ao lume médio a reduzir, cerca de 20 minutos.

