

ALMÔNDEGAS DE PERÚ COM AVEIA



CONFEÇÃO

1. Coloque a carne de peru em pedaços na taça da CC com a ultrablade. Junte a couve flor, os espinafres, o sal, a cebola, o alho, o tomilho e o azeite e dê vários toques de pulse, raspando os lados da taça sempre que necessário, até ficar com uma mistura homogênea. Retire a ultrablade e, com a ajuda da espátula, vá juntando o farelo de aveia até ficar com uma mistura moldável.
2. Leve ao frigorífico durante cerca de 30 minutos e depois molde as almôndegas.
3. Estas foram feitas na Actifry mas pode levá-las ao forno ou cozinhá-las em molho de tomate.

INGREDIENTES

- 400 G DE CARNE DE PERÚ
- 100 G DE COUVE FLOR COZIDA
- 1 PUNHADO DE ESPINAFRES FRESCOS
- FARELO DE AVEIA
- SAL
- 1 C. SOPA CEBOLA DESIDRATADA
- 1 C. SOBREMESA ALHO EM PÓ
- 1 PITADA DE TOMILHO FRESCO
- 1 FIO DE AZEITE