



Almôndegas vegetarianas com molho de tomate



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água gelada	3 xícaras (chá)	600 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Água fervente	3 xícaras (chá)	600 ml
Sal	3 pitadas	1,2 g
Pimenta-do-reino preta (moída)	2 pitadas	0,4 g
Folhas de manjeriço	2 colheres (sopa)	12 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água, e misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com textura adequada para moldar. Divida em 30 partes iguais e modele em formato de esferas.
2. Em uma frigideira grande, coloque metade do Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte as almôndegas e frite por 5 minutos, ou até dourar por todos os lados. Reserve aquecido.
3. Em uma panela média, coloque o restante Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para

aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente o Extrato de Tomate Ajinomoto®, o sal, a pimenta-do-reino e a água, misture, e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, ou até o molho encorpar. Retire do fogo, distribua sobre as almôndegas e decore com as folhas de manjeriço. Sirva em seguida.