

Almôndegas de Frango com Molho de Tomate e Massa Integral

Média 30min 4 pessoas



por: Mariana Teixeira



Compatível: **Cookii 2**

Atenção: as receitas Cookii 1 não podem ser feitas na Cookii 2 e vice-versa.

Ingredientes

MOLHO DE TOMATE

1 cebola
2 dentes de alho
40 g azeite
2 c. de chá ervas de provençe
1 pitada sal e pimenta a gosto
250 g polpa de tomate
1 cubo caldo de legumes
150 g água

ALMÔNDEGAS

500 g peitos de frango, em cubinhos
100 g pão ralado (salsa e alho)
50 g leite
1 c. chá oregãos secos
1 pitada sal e pimenta agosto
1 ovo

MASSA

15 g azeite
1200g água
1 pitada sal a gosto
300 g massa a gosto

Preparação

Molho de Tomate

Coloque no copo da cookii o alho, a cebola, a salsa e o azeite, pique por 15 segundos na Velocidade 7 e refogue depois por 4 minutos a 120°C na velocidade 1. Adicione as ervas de Provence, o sal, a pimenta, o caldo de legumes, a polpa de tomate e a água e misture 7 segundos, velocidade inversa 1. Retire e reserve. Entretanto, pré-aqueça o forno a 200°C.

Almôndegas

Coloque no copo o frango e triture por 10 segundos na velocidade 5. Adicione o leite, o pão ralado, os orégãos, o sal, a pimenta e o ovo e misture por 10 segundos na velocidade 5. Molde as almôndegas, com as mãos molhadas ou untadas com óleo e disponha-as no pirex. Regue com o molho de tomate que havia reservado e leve ao forno a 200°C por 20 a 25 minutos.

Massa

No copo limpo, adicione a água e aqueça 10 minutos a 100°C na velocidade 1. Adicione o sal e a massa e coza, sem o copo medida, por 9 minutos a 100°C na Velocidade inversa 1. Escorra e sirva quente, com as almôndegas e o molho de tomate.

