



ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS

As lentilhas cozidas, trituradas juntamente com vários condimentos, podem ser moldadas em bolinhas para fazer deliciosas e ricas almôndegas vegetais. Nesta receita foram acompanhadas de um molho de tomate e coco, de sabor picante e rico pela incorporação de algumas especiarias, e de consistência espessa, aveludada e gulosa pela adição do leite de coco.

 10 minutos 1 hora e 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de lentilhas (200 g)
- 1/4 colher de chá rasa de sal (2 g)
- 1/4 chávena de cajus/amendoins tostados (30 g)
- 2 colheres de sopa de linhaça moída (10 g)
- 1 colher de chá de colorau (2 g)
- 1/4 colher de chá de piri-piri em pó (0,5 g)
- 1/2 colher de chá de sementes de coentros em pó (1 g)
- 2 dentes de alho cru, picados (6 g)
- Para fazer o Molho de Tomate e Coco:
 - 1 dente de alho cru, picado (3 g)
 - 1 colher de sopa de gengibre fresco, picado (5 g)
 - 1/2 colher de sopa de azeite (4 g)
 - 1/2 lata de tomate de conserva triturado (200 g) ou 1 tomate maduro pelado e cortado em cubos
 - 1/4 colher de chá de pimenta cayenne ou piri-piri (0,5 g)
 - 1 colher de chá de colorau (2 g)
 - 1/2 colher de chá de sementes de coentros em pó (1 g)
 - 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
 - 2 folhas de louro
 - 1/2 lata de leite de coco, enlatado (195 g)
 - 1/4 colher de chá rasa de sal (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para fazer as almôndegas de lentilhas: Coloque as lentilhas numa panela pequena com água e sal e leve à fervura. Depois de começar a ferver, reduza o lume e deixe cozer durante cerca de 15 min; para confirmar se as lentilhas estão cozidas, verifique se o centro das lentilhas está translúcido e retire do lume antes de começarem a desfazer-se e a perder integridade. Escorra bem a água de cozimento.
- 2º Coloque os frutos oleaginosos (cajus ou amendoins) no processador de alimentos e triture durante 1 min, até obter uma farinha grosseira. Junte todos os restantes ingredientes no processador de alimentos e triture até obter uma massa homogénea.
- 3º Molde a massa, formando cerca de 16 bolas pequenas.
- 4º Para fazer o molho picantes de leite de coco e tomate: Salteie numa caçarola larga ou frigideira, o alho e o gengibre no azeite durante 1 a 2 min, até dourar. Junte as especiarias e o tomate. Deixe o tomate cozer até ser reduzido a molho, cerca de 10 a 12 min, e junte o leite de coco. Ajuste os condimentos a gosto e tempere com sal. Para obter um molho mais homogéneo pode triturá-lo com recurso a uma varinha mágica. Por fim, coloque cuidadosamente as almôndegas no molho. Cozinhe durante 2 min para absorverem o seu sabor.
- 5º Sirva acompanhado de arroz ou outro acompanhamento a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DR
ENERGIA	203 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	18 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	9 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	32 %
SÓDIO	201 mg	333 mg	14 %