

# Almôndegas !



Almôndegas de carne!

Liège é uma cidade da Bélgica muito linda e antiga. Lá eles falam francês e é difícil encontrar quem fale inglês como nas cidades maiores da Europa. Passamos alguns dias nessa cidade charmosa por conta de um congresso médico onde o Marcos (meu marido) participou. Conhecemos o prato típico deles que são os “Boulettes de Viande” em francês, ou as famosas almôndegas ou meatballs em inglês. Existem várias receitas, desde a italiana, americana e a belga que tem um sabor e textura característicos e tivemos o privilégio de experimentar.

Consegui essa receita através de uma pesquisa na internet e cheguei a esse bolinho de carne maravilhoso, delicioso, hummm...você vão adorar!!

Troquei os pinholes por castanha do Pará moída e o pão

integral, por pão francês. Tudo ficou na medida certa sem gosto de só pão ou só carne.



Lá na Bélgica as batatas fritas são as melhores que já comi na vida e eles comem num cone de papel e jogam maionese por cima das batatas...nada light, mas muito bom!! E lá, essa carne vem acompanhada das tais batatas com ou sem maionese. Nessa receita adicionei um pãozinho francês para acompanhar, pois como deu para perceber, terei que perder uns quilinhos extras depois de tanta delícia gastronômica. E sabe o que tem lá de mais gostoso ainda?? Os CHOCOLATES BELGAS...mas essa é outra história...!!

### **Ingredientes:**

1 pãozinho francês

1 kg de carne moída (patinho ou coxão mole sem gordura)

3 dentes de alho amassados

1/4 xícara de salsinha picada

1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

1/4 de xícara de uvas passas (dá aquele sabor agridoce)

1/4 de xícara de castanha do Pará picadinha

1 1/2 colher de chá de sal

pimenta do reino moída a gosto

4 ovos inteiros batidos

1/2 xícara de farinha de rosca

**Modo de fazer:**

Coloque o pão francês de molho na água por um ou dois minutos, esprema com as mãos e esmigalhe por cima da carne moída dentro de uma travessa. Adicione o restante dos ingredientes na ordem acima e amasse tudo com as mãos até ficar bem incorporado. Faça as bolinhas que devem ter um tamanho médio a grande, pois são maiores do que as almôndegas. Coloque-as dentro de uma forma untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 230° C por 25 a 30 minutos. Faça um molho de tomate bem caprichado e jogue por cima das bolas de carne, salpique parmesão e volte ao forno para gratinar. É boooooommm!!

**Dica:** Depois de assada, espere esfriar bem e congele em porções naquelas formas de alumínio descartáveis próprias para congelar alimentos.

Se quiser, pode ser feito com carne de peito de frango moído.