



Almôndegas recheadas com ovos e abobrinhas

Ingredientes:

Carne moída

200 g

Presunto cozido

1 fatia

Queijo fatiado

1 fatia

Queijo azul

2 colheres de sopa

Abobrinha

1 unidade

Cenoura ralada

¼ de unidade

Cebola picada

¼ de unidade

Cebola

½ unidade

Farinha de trigo

1 colher de chá

Farinha de rosca

2 colheres de sopa

Ovos

2 unidades

Tempero Provençal

1 colher de chá

Sal e pimenta

a gosto

Modo de preparo

Misture a carne moída, a cenoura ralada, o tempero provençal, a farinha de trigo, 1 ovo, 1 colher de farinha de rosca, o sal e a pimenta. Amasse essa preparação energicamente por 2 minutos até obter uma mistura homogênea. Divida-a em quatro partes iguais.

Separadamente, misture 1 ovo com 1 colher de farinha de rosca, o presunto cortado em pedacinhos e o queijo azul amassado.

Envolva essa preparação com uma fatia de queijo e corte em quatro partes iguais para usar como recheio. Faça bolinhas e coloque-as na parte do centro de cada almôndega.

Coloque as almôndegas em um dos compartimentos do MultiCocción.

No outro, coloque a abobrinha e a cebola cortadas em cubos de 1cm. Coloque sal e pimenta.

Cozinhe em potência máxima por 4 minutos. Retire do micro-ondas, destampe. Acrescente 1 ovo batido, sal e pimenta à abobrinha e mexa bem. Tampe e cozinhe no micro-ondas por mais 1 minuto em potência máxima.

