

Almôndegas Assadas de Feijão Preto



Tempo de preparo:
60 min

Rendimento:
20 porções

Tipo:
Veg

Nível:
Fácil

Ingredientes

1/2 xícara (de chá) de feijão preto Solito

1 colher (de sopa) de sementes de linhaça

3 colheres (de sopa) de água filtrada

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres (de sopa) de salsinha e cebolinha picadas

1 colher (de chá) de orégano desidratado

1 colher (de chá) de sal

1 pitada de pimenta moída

1 colher (de sopa) de suco de limão

2 colheres (de sopa) de azeite

1/2 xícara (de chá) de farinha de aveia

Cerca de 1/3 de xícara de farinha de trigo integral (ou mais, para liga)

Modo de preparo

- Cozinhe o feijão preto Solito por 20 min, escorra o caldo e reserve.
- Bata a linhaça em um liquidificador até ela ficar bem triturada.
- Coloque em uma vasilha, adicione a água e deixe de molho por 15 minutos.
- Essa mistura dará liga à almôndega.
- Coloque o feijão cozido em um processador juntamente com a cebola, o alho, a salsinha/cebolinha picadas, o orégano, o sal e uma pitada de pimenta moída.
- Adicione também o suco de limão, o azeite e aperte a tecla pulsar algumas vezes, para triturar essa mistura. (Se preferir, amasse o feijão com um garfo e adicione os temperos).
- Coloque essa mistura em uma vasilha, juntamente com a linhaça hidratada e misture.
- Adicione a farinha de aveia e cerca de 1/3 de xícara de farinha de trigo integral, ou o suficiente para obter uma massa firme e modelável.
- Essa massa pode grudar um pouco nas mãos, mas ao untá-las com azeite, será fácil para modelar.
- Evite por muita farinha, senão as almôndegas ficarão pesadas.
- Modele bolinhas do tamanho de uma colher de sobremesa, coloque-as sobre uma assadeira untada e asse-as no forno pré aquecido a 200°C por cerca de 35 minutos, virando na metade do tempo.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br