# Almôndegas de Feijão

| Tempo de prepado: | Rendimento: | Tipo: | Nível: |
|---|---|---|---|
| 1h | 20 porções | Veg | Fácil |

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de Farinha de Arroz Solito Monsolí
2 xícaras (chá) de Feijão Solito Preto

1 e 1/2 xícara (chá) de quinoa
1/2 xícara (chá) de pão triturado
1 dente de alho picado
1 fio de azeite
1 ovo
Salsinha a gosto
Pimenta a gosto
Sal a gosto

## Modo de preparo

1. Coloque o feijão cozinho e bem escorrido no processador.
2. Bata até obter uma pasta grossa e homogênea.
3. Junte o alho, a salsinha, o ovo, a farinha de aveia, o sal e a pimenta e bata mais um pouco

até que tudo esteja incorporado.
4. Despeje a pasta de feijão para uma tigela.
5. Acrescente a farofa de pão amanhecido e quinoa já cozida.
6. Faça bolinhas com a massa.
7. Leve à geladeira por 30 minutos para firmar.
8. Enquanto isso prepare o molho de tomates de sua preferência.
9. Passados 30 minutos retire as almôndegas da geladeira e coloque-as para cozinhar direto no molho de tomates bem quente, quase fervendo.
10. Adicione mais água se sentir necessidade.
11. Cozinhe as almôndegas por 15 minutos com a panela tampada.
12. Sirva em seguida com os acompanhamentos de sua preferência.

**Veja mais receitas:**
www.solito.com.br