ALMÔNDEGAS SEM OVO, SEM LEITE E SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

600 g de carne moída (de sua preferência)

1 xícara (chá) de farinha de aveia

1/2 unidade de cebola

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de cheiro-verde

1 colher de sal

2 colheres de farinha de linhaça dissolvidas em 4 colheres de água filtrada (substitui 1 ovo)

MODO DE PREPARO

Triture no processador ou liquidificador um pouco de linhaça e separe duas colheres para misturar com 4 colheres de água filtrada.

Não use farinha de linhaça que já vem pronta, não dá o mesmo efeito. Deixe a mistura descansar por 20 minutos até ficar com um aspecto gelatinoso. O que restar da linhaça triturada não utilizada na receita, guarde no congelador para usar em outras receitas (a farinha de linhaça não congela e pode ser usada depois sem problemas).

Junte a carne moída, a cebola picada, o alho picado, a farinha de aveia, o cheiro-verde picado, o preparo de linhaça e sal em um recipiente resistente para manuseio.

Misture bem os ingredientes até terem um aspecto de massa e seja possível modelar. Quanto mais misturada a massa, mais saborosa e homogênea será sua receita. Se perceber que está muito mole acrescente aos poucos mais de farinha de aveia até ser possível modelar a massa.

Pode ser frito no óleo de sua preferencia, assado no forno ou ainda preparada na fritadeira elétrica que deve ser preaquecida por 3 min a 180º. Na fritadeira elétrica coloque as almôndegas espaçadas na cesta, faça o possível para que elas não se toquem e frite por 15 minutos a 180º C

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13606-almondegas-sem-ovo-sem-leite-e-sem-gluten.html