

# ALMÔNDEGAS ASSADAS DE FRANGO COM ASPARGOS

## INGREDIENTES

### ALMÔNDEGAS:

Almôndegas: 400 g de peito de frango  
1 sobrecoxa desossada pequena (opcional, deixa mais suculento)  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo  
1/2 cebola pequena  
3 dentes de alho  
cebolinha a gosto  
1 colher (chá) de açafraão da terra  
1 colher (chá) de páprica doce  
azeite  
sal e pimenta a gosto

### ASPARGOS:

Aspargos: 1 maço de aspargos limpos  
2 dentes de alho cortados  
azeite  
água  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### ALMÔNDEGAS:

Almôndegas: Corte (ou passe no processador) a cebola, os dentes de alho e a cebolinha.  
Reserve em um refratário grande.  
Processe os pedaços de frango e colocar junto com a cebola, alho e cebolinha reservados.  
Adicione o ovo, os temperos secos e as farinhas à mistura de frango e misture bem.  
Unte uma forma com azeite, faça pequenas bolinhas com a mistura e coloque a 1 cm de distância (dão aproximadamente 12 bolinhas).  
Coloque no forno alto por 20 minutos, virando as almôndegas na metade do tempo.

## ASPARGOS:

Aspargos: Pique o alho, adicione o alho, azeite e aspargos limpos na frigideira.

Refogue um pouco, adicione 3 colheres de água e tampe a frigideira.

Deixe por aproximadamente 10 minutos, mexendo de tempos em tempos.

Salgue a gosto e sirva.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19470-almondegas-assadas-de-frango-com-aspargos.html>