

# 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 açafrão 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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