

ALMÔNDEGAS DE LENTILHA E LEGUMES VEGAN

INGREDIENTES

250 g de lentilhas

1 cebola média

1 cenoura pequena

1 abobrinha pequena

1 dente de alho

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa cheia de farinha de trigo

2 colheres de sopa cheias de aveia

sal, pimenta e salsinha picadinho a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque as lentilhas de molho por no mínimo 8 horas.

Lave as lentilhas e coloque na panela de pressão com água (e uma folha de louro se quiser). Não coloque sal.

Deixe as lentilhas por 20/25 minutos depois de pegar pressão, mas dependendo de quantas horas elas ficaram de molho esse tempo pode variar para mais ou para menos. Por isso, é indicado deixar em média, 8 horas de molho.

Escorra as lentilhas, amasse um pouco e reserve (retire o máximo de água das lentilhas, e se possível utilize o espremedor de batatas, que retirará toda a água delas).

Reserve.

Em uma panela em fogo baixo coloque uma colher de sopa de azeite e a cebola cortada fina em meia-lua (ou em rodelas, quadradinhos, como preferir).

Adicione uma boa pitada de sal (1/2 colher de chá) nas cebolas, para que elas não queimem e possam caramelizar.

Espere a cebola ficar dourada, o que pode levar uns 10/15 minutos. Então acrescente a cenoura cortada em cubinhos bem pequenos e meio copo de água.

Pegue a abobrinha e descarte o miolo (corte somente as laterais, desprezando o miolo com as sementes).

Pique em pedaços pequenos.

Quando a cenoura ficar macia, acrescente a abobrinha e o dente de alho picado.

Refogue e quando a água secar quase que por completo, junte as lentilhas ao refogado.

Cozinhe bem, mexendo até começar a dar uma leve casquinha no fundo da panela.

Desligue e espere a mistura amornar.

Coloque a mistura no multiprocessador ou amasse com um garfo. A textura será de um creme bem grosso, uma massa, mas ainda com alguns pedaços visíveis.

Volte com essa mistura para a panela e acrescente a farinha, a aveia, o azeite, a salsinha, a pimenta e acerte o

sal.

Cozinhe em fogo baixo por uns 10 minutos ou até não sentir gosto de farinha crua.

Pegue um pouco da massa e forme uma bolinha nas mãos. Se ainda estiver muito úmida, acrescente mais farinha e cozinhe por mais tempo.

Espere amornar ou esfriar e forme as bolinhas. Você pode fazer suas almôndegas em uma frigideira com um fio de azeite, pode fritá-las, pode assá-las ou pode fazer uma panela de molho (de tomates) e colocar as almôndegas para cozinhar no molho (sem mexer muito nelas).

Rende 15 almôndegas pequenas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33617-almondegas-de-lentilha-e-legumes-vegan.html>