

# ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE LIMÃO E ACELGA (OU COUVE)

## INGREDIENTES

### PARA AS ALMÔNDEGAS:

Para as almôndegas:600 g de carne moída magra crua

1 batata grande ralada fina

1 abobrinha media ralada fina

1/2 copo de farinha de rosca

2 ovos inteiros

1 cebola média picada em pedaços pequenos ou moída

1/2 copo de salsinha e cebolinha bem picada ou moída (pode usar coentro também)

Sal e pimenta a gosto

### PARA O MOLHO:

Para o molho:1 maço grande de acelga cortado em tiras grossas, sem a parte branca (quanto mais verde escura, melhor) – pode ser substituída por couve

1 copo grande de caldo de frango (eu dissolvo a sopa de frango em pó na água fervendo, pode ser caldo também)

Suco de 3 limões (de preferência sicilianos)

1 cebola grande cortada em pedaços grandes

3 dentes de alho em fatias

## MODO DE PREPARO

### ALMÔNDEGAS:

Almôndegas:Misture todos os ingredientes das almôndegas em uma vasilha.

Faça as almôndegas de tamanho médio ou pequeno (para facilitar o cozimento).

Em uma assadeira grande, forrada com papel alumínio e pouco untada coloque as almôndegas uma a uma.

Coloque para assar em fogo médio (180°C) até que percam a cor avermelhada ( a idéia é não deixá-las ressecar demais, mas que fiquem assadas o suficiente para não desmontarem no molho, no meu forno, isso é cerca de 20 minutos).

Enquanto as almôndegas assam, prepare o molho.

### MOLHO:

Molho:Refogue as cebolas com um fio de óleo.

Quando as cebolas estiverem transparentes, adicione o alho e a acelga (ou a couve).

Refogue até a acelga murchar.

Adicione o copo cheio de sopa de frango e o suco de limão.

Apague o fogo.

Coloque as almôndegas com cuidado no molho (para não quebrarem).

Feche a panela e deixe cozinhar por pelo menos meia hora, até o molho ficar bem grosso.

Às vezes a água baixa muito e eu adiciono mais meio copo de água fervendo para deixar cozinhar mais tempo.

Quanto mais tempo no fogo, melhor, assim as almôndegas pegam bem o sabor do molho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37324-almondegas-com-molho-de-limao-e-acelga-ou-couve.html>