

## Almôndegas sem ovo sem leite e sem glúten

Equipe FooFit · 30/06/2021



### Tempo de Preparo

40 MIN

### Dificuldade

Médio

### Porções

30

### Description

### 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)

### Preparo

1. Triture no processador ou liquidificador um pouco de linhaça e separe duas colheres para misturar com 4 colheres de água filtrada.
2. 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).
3. 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.
4. 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.
5. 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 180°. Na fritadeira elétrica coloque as almôndegas espaçadas na cesta faça o possível para que elas não se toquem e frite por 15 minutos a 180° C