



Bolinhas de arroz

Ingredientes (para 1 porção)

- 100 g de arroz
- 50 g de carne magra de vitela (ou peito de frango)
- 100 g de cenoura
- 50 g de vagem (opcional, conforme tolerância)
- iogurte natural
- Azeite de oliva extra virgem
- Pimenta-do-reino
- Noz-moscada
- Mel

Preparo

1. Retirar os fios das vagens e limpar.
2. Colocar o arroz em um escorredor e lavar sob água corrente até que a água saia limpa.
3. Levar o arroz para uma panela e cobrir com água aproximadamente um centímetro acima.
4. Tampar e cozinhar em fogo bem baixo por 10 minutos. Retirar a panela do fogo e manter coberta por mais 10 minutos. Reservar.
5. Descascar e cortar a cenoura em cubinhos. Fazer o mesmo com as vagens. Cozinhar até que fiquem macias. Depois de cozidas, separar metade da cenoura e processar com um pouco da água do cozimento até formar um creme líquido. Temperar com a noz-moscada.
6. Cortar a vitela em tiras bem finas e refogar em fogo alto com um fio de azeite. Adicionar uma colher de chá de mel e polvilhar com pimenta. Mexer e reservar.
7. Misturar o arroz com a carne e os legumes bem escorridos. Molhar as mãos com um pouco de água e fazer bolinhas do tamanho de uma almôndega.
8. Servir com o molho de cenoura e um pouco de iogurte batido.