



4 RECEITAS COM CARNE MOIDA PARA CONGELAR

GI BELARMINO • DE MÃE EM MÃE

QUIBE DE FORNO

Ingredientes

MASSA

- 1/2 kg de trigo para quibe hidratado por 1 hora na
- água
- 1/2 kg de carne moída
- 5 dentes de alho espremido
- 3 cebolas raladas
- 1/4 xícara de chá de salsinha picada
- 1/4 xícara de chá de hortelã picada
- 3 colheres de sopa de azeite

RECHEIO

- 1 kg de patinho moído
- 1 cebola em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

MASSA

- Escorra o trigo, misture todos os ingredientes da massa muito bem, exceto o azeite.

RECHEIO

1. Em uma panela média, coloque o azeite. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
2. Acrescente a carne moída e misture com um garfo e refogue até que a carne esteja completamente cozida.

MONTAGEM

1. Coloque metade da massa em uma assadeira ou refratário, espalhe o recheio e tampe com o restante da massa.
2. Regue com o azeite de oliva da massa
3. Leve ao forno regular por, aproximadamente, 30 a 40 minutos ou até estar bem assado.
4. Corte ainda na assadeira e congele.



MOLHO BOLONHESA

Ingredientes

CARNE

- 1 kg de carne moída
- 1 cebola grande picada
- 6 dentes de alho espremidos
- 3 colheres de sopa de cheiro verde
- sal e azeite a gosto

MOLHO DE TOMATE

- 10 tomates maduros
- 10 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 6 colheres de sopa de cheiro verde
- 2 colheres de sopa de manjeriço
- sal e azeite a gosto

Modo de preparo

1. refogue a carne no azeite, alho e cebola e acrescente o cheiro verde no final. Reserve a carne
2. corte o tomate em 4 e disponha em uma forma retangular untada com azeite
3. corte o dente de alho pela metade e coloque sobre os tomates
4. corte a cebola em 8 meia lua e coloque sobre os tomates
5. pique (em porções grandes) o cheiro verde e o manjeriço e coloque sobre os tomates
6. tempere com sal a gosto. Se preferir, pode usar orégano e pimenta do reino também. Se for usar o molho para introdução alimentar, não use o sal
7. leve a forma para assar em forno a 180° por 15 minutos ou até que os tomates murchem
8. retire do forno e bata tudo no liquidificador
9. misture o molho na carne e está pronto!
10. você pode congelar em potes individuais de plástico livre de BPA e próprio para freezer ou de vidro bolonhesa



GI
BELARMINO

ALMÔNDEGAS

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1 abobrinha pequena ralada
- 1 maço de espinafre picado
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 cebola triturada
- 2 dentes de alho triturados
- Salsinha à gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, exceto a aveia, que deve ser adicionada aos poucos até dar o ponto de fazer as bolinhas. Pode ser necessário mais ou menos conforme o tamanho dos vegetais usados. Molde almôndegas e leve ao forno ou air fryer (você também pode grelhar e adicionar molho de tomate para servir com macarrão).

Dica

Para congelar, basta forrar uma forma com plástico filme e colocar as almôndegas cruas mesmo. Cubra com mais plástico e leve ao freezer. Após congelar retire da forma e armazene em sacos ziploc. Na hora de usar é só retirar do freezer e levar direto ao forno.



CARNE MOÍDA PRIMAVERA

Ingredientes

- 1 kg de patinho moído
- 1 cebola bem picada
- 2 cenouras em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o azeite. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Junte a cenoura e refogue por mais 3 minutos, sem parar de mexer.
2. Acrescente a carne moída e misture com um garfo.
3. Tempere com sal e pimenta-doreino e refogue até que a carne esteja completamente cozida.

