



PATTIES VEGETARIANOS ITALIANOS

Ingredientes

Para 2 pessoas

130g de arroz castanho

100g de lentilhas vermelhas

1 colher de chá de sal

2 ovos

180g de pão ralado

100g de queijo parmesão ralado

2 colheres de chá de manjericão seco

1/2 colher de chá de alho em pó

5 colheres de sopa de óleo vegetal

Etapas

- 1.** Aqueça 2 colheres de sopa de óleo numa panela grande. Misture o arroz castanho, e cozinhe até dourar. Adicione as lentilhas, água e sal; deixe ferver. Baixe o lume, cubra, e cozinhe até o arroz estar tenro e a água ser absorvida, durante cerca de 40 minutos. Acrescente água adicional se necessário; a mistura deve ser muito espessa.
- 2.** Retire do lume e deixe arrefecer ligeiramente. Coloque a mistura de arroz cozido num processador de alimentos juntamente com os ovos, pão ralado, queijo parmesão, manjericão, e alho em pó. Misture até estar bem combinado, e com a textura de carne picada.
- 3.** Forme em almôndegas pequenas, usando cerca de 3 colheres de sopa de mistura para cada uma.
- 4.** Aqueça 3 colheres de sopa de óleo numa frigideira grande. Em lotes, frite as batatas fritas até ficarem douradas, durante cerca de 2 a 3 minutos por lado. Escorra em toalhas de papel; arrefeça. Frite as batatas fritas restantes da mesma forma. Guarde em recipientes herméticos no frigorífico ou congelador.