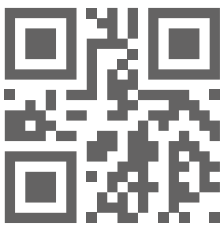




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CROQUETES DE VERDURES AMB CARPACCIO DE COGOMBRE

Ingredients

- 100 g de lleties vermelles
- 250 ml d'aigua
- 60 g d'arròs basmati integral
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 manat d'espínacs
- 1 cp de gingebre ratllat
- Oli d'oliva verge
- ½ cp de xili en pols
- 1 polsim de cúrcuma en pols
- Pebre bo i sal marina



Elaboració

Rentau i tallau els carabassons, la ceba i les pastanagues a dauets i els xampinyons a làmines molt fines

Posau una mica d'oli en una paella i saltau la ceba fins que sigui rossa, seguidament afegiu la resta de verdures i tapau-ho per tal que cogui a foc lent durant 15-20 minuts.

Mesclau les verdures amb la farina de ciurons i afegiu-hi la salsa de soja.

Posau la massa a la gelera i, quan sigui freda, ja podeu fer les croquetes.

Posau-les al forn a 180° o bé fregiu-les en oli abundant.

Nota: Aprofitau per fer-ne molta quantitat, i congelau-les per a futures ocasions.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

