



Croquetes de quinoa i fruits secs

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: segon plat energètic

Persones: 4

Dificultat: ★★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 100 g. de quinoa
- 35 g. avellanes
- 15 g. ametlles
- 15 g. festucs
- 5 xampinyons
- 15 g. farina
- 200 ml llet de coco
- 100 ml llet de soja

ELABORACIÓ

1. Renta la quinoa i cou-la en una olla amb la llet de coco durant 18 minuts.
2. Pica els fruits secs amb un ganivet o un morter i als 15 minuts de cocció afegeix-los a l'olla.
3. Assaona, barreja i cou a foc lent durant uns 3 minuts més.
4. Pica els xampinyons i salteja'ls a foc moderat en una paella amb oli. Després afegeix-los a la quinoa.
5. Per a la beixamel, torra la farina amb una mica d'oli, ves afegint poc a poc la beguda de soja fins que quedi espès. Afegeix la quinoa, remou-la bé i deixa que refredi.
6. Fes les croquetes amb la beixamel, passa-les pel arrebossat i fregeix-les.

INGREDIENTS

NOTES

És important rentar bé la quinoa, deixa-la sota un raig d'aigua per a que tregui tota l'espuma. Es tracta de un pseudocereal molt complet amb un contingut de proteïnes d'alt valor biològic.

Amb els fruits secs aportem un extra d'energia i greixos de bona qualitat (mono i poliinsaturats).

AL·LERGÒGENS

