

# Mandonguilles de remolatxa i cigró

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Plat proteic, segon plat

**Dificultat:** ★★★

**Temps total d'elaboració:** 30 min. + 35 min.

**Funció de la recepta:**

Oferir una opció de proteïna vegetal

**Recepta per a:** 1 persona

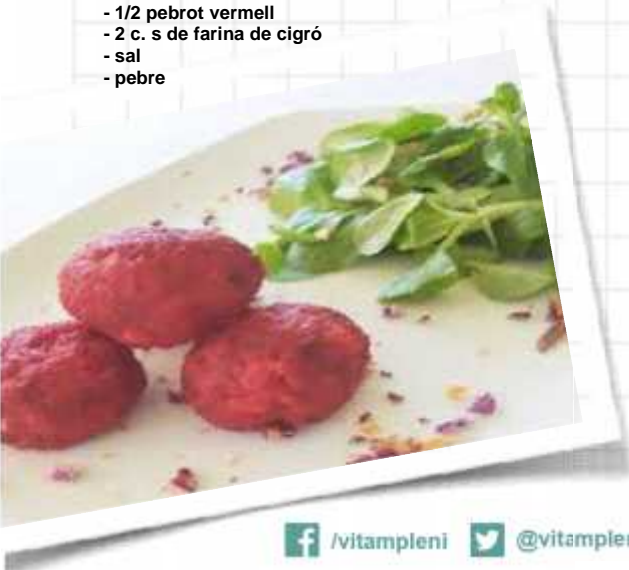
**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	20 g.
Hidrats	42 g.
Greixos	60 g.
Energia	763 kcal

## INGREDIENTS

- 1 tassa de cigrons cuits
- 2 remolatxes cuites
- 1 tassa d'anous
- 1/2 c. p. comí
- 1/2 c. p. pebre vermell no picant
- 1 c. p. orenga
- 2 c. s. de llavors de lli triturades
- 230gr. xampinyons cuits
- 1/2 tassa de brou de verdures
- 1 c. p. de salsa de soja
- 1 ceba mitjana
- 1 all
- 1 c. s. d'oli d'oliva VE
- 1/2 pebrot vermell
- 2 c. s de farina de cigró
- sal
- pebre



## ELABORACIÓ

1. Preescalfem el forn a 180° i untem d'oli una plata de forn.
2. Sofregim la ceba amb l'all i els pebrots.
3. Afegim les espècies (comí, pebre vermell i orenga) i ho cuinem junt.
4. Un cop refredat ho posem a la tritadora.
5. Afegim a la tritadora, els nous, els cigrons, la remolatxa i els xampinyons amb dues cullerades soperes de brou i la culleradeta de salsa de soja.
6. Triturem tot junt i reservem. En un altre recipient barregem la farina de cigró, les llavors de lli triturades i la resta de brou fins que quedi una pasta.
7. Afegir el triturat amb la pasta i remenar-ho fins que quedi homogeni.
8. Amb una cullera de gelats fem la mida de les mandonguilles i les compactem amb les mans.
9. Les col·loquem separades a la plata de forn.
10. Fornegem durant 35min.
11. Un cop passat el temps, servir i enplatat.

## PROPIETATS

- Els cigrons són un llegum que actua de proteïna completa per tant són una bona opció de proteïna vegetal.
- La remolatxa és una verdura molt antioxidant.

## AL·LERGÒGENS

