



Boletes de cigrons i daus de pernil

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: plat proteic i energètic

Persones: 4 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Ajuda dels adults: Sí (fregir)

INGREDIENTS

- 200 g. cigrons cuits i escorreguts
- 2 branques de julivert
- 100 g. patata bullida
- 50 g. farina
- 100 g. daus de pernil salat
- 50 g. formatge ratllat
- 1 ou (substitut: 10 g Maicena i 50 g aigua)
- sal i pebre
- nou moscada

ELABORACIÓ

1. Posa els cigrons i el julivert al got de la Thermomix i tritura a velocitat 5 durant 5 segons.
2. Afegeix la patata, la farina, el pernil salat, parmesà, l'ou (o substitutiu), sal, pebre i nou moscada. Barreja a velocitat 5 durant 15 segons.
3. Retira la massa del got i fes boletes de la mida de una nou. Arrebossa-les amb farina.
4. Fregeix les boletes en oli fins que estiguin daurades. Col·loca-les sobre un plat amb paper absorbent i ja pots servir-les.

NOTES

Els cigrons són un aliment molt complet que ens aporta gran quantitat de proteïnes, hidrats d'absorció lenta i una bona proporció de fibra, que el fa un aliment molt saciant. És una bona recepta per a incorporar una ració de llegums a la dieta dels més petits de casa.

AL·LÈRGÈGENS



* En cas d'al·lèrgia als ous, podem utilitzar el substitut proposat a la recepta.

