

Croquetes de mill amb lleties

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 25 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 3 persones

Preu per persona: 1€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	62,37 g.
Hidrats	160, 16 g.
Greixos	8,35 g.
Energia	1142 kcal

INGREDIENTS

- 150 g de mill
- 150 g de lleties vermelles
- 1 ou
- cúrcuma
- julivert, all, pa torrat, farina

ELABORACIÓ

1. Posar en el cuscús en una olla amb les panses i una mica d'oli de coco i remoure uns 2 minuts. En una olla es bull el mill amb lleties vermelles, a l'aigua de cocció se li posa una mica de sal i un rajolí d'oli d'oliva. Quan ja està cuit es passa per al colador i es deixa refredar.
2. Es guarda tapat en el mateix colador en la nevera. Al dia següent ja es pot fer les croquetes. En un recipient es posa un ou batut, julivert i all picat, una mica de cúrcuma i la barreja de mill amb lleties, es barreja bé i després s'ha d'aconseguir una textura bastant espessa amb el pa torrat i la farina fins que puguem treballar i donar forma de croqueta.
3. En una paella amb oli d'oliva molt calent es van posant les croquetes i una vegada fetes es reserven en un plat amb un paper de cuina absorbent.

PROPIETATS

Mill: és un cereal que no conté gluten, és ric en fibra, per la qual cosa ajuda a regular casos de restrenyiment, és una bona font de magnesi, un mineral que millora el to muscular i el sistema nerviós. Conté vitamines del grup B, és una font natural de fòsfor, àcids grassos, ferro, zinc, iode i vitamina E.

