



Croquetes vegetals

Ingredients (per a 10 unitats)

200 g de cigrons cuits

50 g de pastanaga pelada i trossejada

50 g de pèsols congelats

50 g de mongeta tendra trossejada

50 g de pebrot vermell trossejat

Pebre i espècies i herbes al gust
(curri, comí, julivert, coriandre)

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió
o retenció de líquids)

Elaboració

1. En un cassó amb aigua bullint escaldeu la pastanaga, els pèsols i la mongeta uns minuts i escorreu-ho bé.
2. Renteu i escorreu els cigrons. Tritureu-los juntament amb les verdures fins a obtenir un puré molt sòlid.
3. Amaniu-ho amb sal, pebre, espècies i herbes al gust.
4. Feu-ne petites porcions (boles aixafades) amb una cullera, i disposeu-les al damunt d'un paper de cuina (per al forn).
5. Introduïu-les al forn a 200 °C durant deu minuts o fins que estiguin daurades per les vores.

Recomanacions

La recepta també es pot fer amb cigrons crus, hidratats des del dia abans.
Un cop feta la massa es poden congelar i quan us vinguin de gust, les podeu coure directament al forn congelades.