



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Medallons vegetals

🕒 20min 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

500 g cigrons cuits o 500 g llenties cuites

2 ous

1 all

50 g parmesà

80–100 g pa sec triturat i lleugerament humitejat

2 cullerades ceba tendra

3–4 tomàquets secs

1 pastanaga petita

Sal

Pebre

Pebre fumat, comí o un raig de soja (opcional)

PER SERVING

Protein	25 g
Fat	20 g
Carbs	40 g
Fiber	10 g

Method

- 1 Aixafa el llegum amb forquilla, deixant trossets visibles.
- 2 Tritura a part ous, all, parmesà i 2 cullerades de pa.
- 3 Barreja amb el llegum.
- 4 Afegeix ceba, tomàquet, pastanaga, resta del pa, sal, pebre i espècia.
- 5 Barreja suaument: massa granular i lligada.
- 6 Reposa 10 minuts.
- 7 Forma medallons sense compactar.
- 8 Planxa amb poc oli, foc mitjà-alt, 3–4 minuts per costat.

TIPS

Aquesta recepta permet fer només de cigrons, només de llenties o totes dues versions alhora. La tècnica és la mateixa; només canvia el llegum. Per a 16 medallons (cigrons i llenties alhora): utilitzar 500 g cigrons + 500 g llenties i doblar els ingredients comuns (4 ous, 2 alls, 100 g parmesà, 160–200 g pa sec, 4 cullerades ceba tendra, 6–8 tomàquets secs, 2 pastanagues, sal, pebre i espècia opcional). Cada massa es prepara per separat amb la meitat dels ingredients.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

