



APPETIZERS · VEGETARIAN

Bastonets de cigró

🕒 15min 🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

400 g de cigrons cuits (ben escorreguts i eixuts)

1 ou sencer

Sal al gust (i una mica de pebre negre opcional)

Un rajolí d'oli d'oliva

Llavors de sèsam

Llavors de gira-sol

Formatge ratllat

Sal granulada

PER SERVING

Protein	20 g
Fat	18 g
Carbs	25 g
Fiber	8 g

Method

- 1 Preescalfa el forn a 190 °C (dalt i baix + ventilador).
- 2 En una processadora (minipimer, robot o Thermomix), tritura els cigrons, l'ou, la sal (i el pebre si vols) i el rajolí d'oli fins obtenir una massa llisa i espessa però suficientment lleugera per fluir per la màniga i mantenir el cos.
- 3 Passa la massa a una màniga pastissera amb boquilla rodona (8–12 mm).
- 4 Forma bastonets prims sobre una safata amb paper de forn.
- 5 Decora amb sèsam, gira-sol, formatge ratllat i sal granulada.
- 6 Enforna uns 15 minuts fins que siguin lleugerament daurats.
- 7 Deixa'ls refredar completament: és quan es tornen realment cruixents.

TIPS

Deixa'ls refredar completament perquè és quan es tornen realment cruixents. Ideals per sucuar amb guacamole, hummus o cremes de formatge.

Made with CookNest



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

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

