Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Bolitas de brócoli con quesos

4 raciones 392 kcal

Ingredientes

- **500gr** de brócoli
- **1** cebolla
- **100gr** de mozzarella rallada
- **50gr** de parmesano rallado
- **50gr** de emmental rallado
- **1 cucharada** de mantequilla
- **150ml** de leche
- **15gr** de harina
- **1** huevo
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. Picamos el brócoli bien pequeñito (robot de cocina vel. 4.5), cortamos la cebolla en brunoise.
2. En una sartén añadimos la mantequilla, la cebolla y pochamos, añadimos el brócoli, sal, pimienta y dejamos a fuego medio hasta que esté tierno 8-10min.
3. Añadimos la harina, doramos, agregamos la leche y movemos hasta que espese.
4. Añadimos los quesos, removemos hasta que estén bien integrados.
5. Volcamos la masa en un tupper y llevamos a la nevera para que cuaje la masa, unas 4-6 horas o toda la noche.
6. Batimos el huevo, vertimos pan rallado en un plato y retiramos la masa de la nevera, vamos haciendo bolitas que pasaremos por el huevo y a continuación por el pan rallado.
7. Una vez tengamos todas, freímos en abundante aove.
8. Servir calentitas.

Hecho con CookNest