Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Mandonguilles de carbassa sense fregir

20min 4 racions 190 kcal

Ingredients

- Carbassa (500-600 g neta) ben madura
- Una ceba petita (o porro)
- Un ou
- **30 g** de formatge ratllat
- Pa ratllat
- Flocs de patata
- Sal, herbes al gust (julivert, romaní, etc.)
- Curri
- Oli

PER RACIÓ

Proteïnes	7,2 g
Greixos	7,8 g
Hidrats	25 g
Fibra	2,2 g

Elaboració

1. Tallar la carbassa i la ceba a trossos petits
2. Posar oli en una cassola a foc viu i afegir-hi la carbassa i la ceba
3. Coure a foc viu, remenant constantment uns 5 minuts
4. Afegir la sal i una mica d'aigua (molt poca), tapar i coure uns 10 minuts més
5. Quan la carbassa estigui cuita, treure-la del foc i xafar-la amb una cullera o forquilla
6. Afegir l'ou, el formatge, dues cullerades de pa ratllat, romaní tallat ben petit, una mica de curri i remenar tot plegat
7. Afegir flocs de patata fins que la massa tingui una consistència adequada per fer les mandonguilles, sense que quedi enganxosa
8. Preparar les mandonguilles i passar-les per pa ratllat (o llavors, ametlla picada, etc.)
9. Es poden farcir amb daus de formatge, pernil, etc.
10. Coure al forn ventilat a 200 °C durant uns 20 minuts fins que estiguin torradetes. També es poden fer en fregidora d'aire

RECOMANACIONS

Es poden deixar preparades amb antelació i coure-les al forn a l'hora de menjar-les.
La quantitat de flocs de patata depèn del contingut d'aigua de la carbassa.
També es poden arrebossar amb llavors o ametlla picada.
També es pot coure la carbassa al forn durant uns 40 minuts, però feta al foc és més ràpid i econòmic.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress