Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Medallons de carbassó i mató al forn

45min · 4 racions · 253 kcal

Ingredients

- Dos carbassons
- Una ceba mitjana
- Un ou
- **30 gr** de formatge ratllat
- **200 gr** de mató (ben escorregut)
- Pa ratllat
- Sal
- Oli
- Pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	13 g
Greixos	15 g
Hidrats	19 g
Fibra	2,6 g

Elaboració

1. Ratllar els carbassons i la ceba amb la part gruixuda del rallador
2. Posar una mica de sal i deixar escórrer l'aigua uns 20 minuts
3. Posar-los al foc amb una mica d'oli i coure'ls a foc viu uns 5 minuts
4. Deixar refredar una mica i afegir-hi l'ou, el formatge i el mató
5. Afegir pa ratllat, i anar-ne posant fins que la pasta quedi amb la consistència suficient per fer-ne els medallons
6. Preparar els medallons i passar-los per pa ratllat
7. Colocar-los en una safata que pugui anar al forn
8. Posar-los al forn ventilat a 180°C uns 10-15 minuts
9. Girar-los, posar-hi un rajolí d'oli i continuar uns 10-15 minuts més
10. Servir amb amanida, salsa de tomàquet o el que més t'agradi

RECOMANACIONS

Tenen aspecte d'hamburgueses, però no hi ha gens de carn. Són ideals per a qui no vol verdures. Es fan al forn, però també es poden fer a la planxa. El temps depèn del forn i la mida dels medallons.

Fet amb CookNest