Teresa



APERITIUS / ENTRANTS

Mandonguilles fredes de patata i tonyina

20min · 4 racions · 247 kcal

Ingredients

- **500 gr** de patates bullides amb pell
- **160 g** de tonyina en oli de llauna, escorreguda
- Sal, pebre i oli d'oliva
- Julivert trinxat
- Condiments al gust (tomàquet sec en oli, olives, tàperes, cogombrets, anxoves, etc., els que t'agradin)
- Ceba vermella tallada molt petita (opcional)
- Per decorar: llavors variades, pebre vermell, cúrcuma, herbes variades, etc.

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	7,9 g
Hidrats	30 g
Fibra	3,7 g

Elaboració

1. Bullir les patates amb pell en aigua i sal, tapades i a foc suau
2. Punxar-les per verificar-ne la cocció
3. Deixar-les refredar una mica i pelar-les
4. Aixafar-les amb una forquilla encara tebies, que quedin uns trossets
5. Afegir la tonyina i la resta dels condiments escollits, tallats molt petits
6. Barrejar-ho bé amb una forquilla
7. Fer les mandonguilles amb les mans lleugerament untades d'oli
8. Arrebossar al gust amb pebre vermell, llavors o el que més agradi
9. Posar-les un mínim de dues hores a la nevera i servir-les ben fredes
10. Servir-les soles o amb la salsa que més agradi

RECOMANACIONS

Recorda una mica l'amanida russa, però són molt més lleugeres perquè no porten maionesa. Repòs a la nevera: 2 hores com a mínim.

Fet amb CookNest