

Recetas SAL Y PIMIENTA

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Falsas alitas de brócoli al curry

4 raciones 312 kcal

Ingredientes

- Brocoli troceado
- Ajo en polvo
- Pimienta molida
- Sal
- Curry en polvo
- 1 huevo
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Aceite para freír

POR RACIÓN

Proteínas	9,5 g
Grasas	16 g
Hidratos	36 g
Fibra	5,1 g

Elaboración

1. Ponemos agua en una olla y, cuando empiece a hervir, echamos el brocoli junto con un chorreón de aceite y sal. Estará listo en unos 5-10 minutos a fuego medio
2. Retiramos el agua y dejamos enfriar
3. En un plato echamos un poco de ajo en polvo, sal, pimienta molida y curry en polvo (poniendo más cantidad de curry que de lo demás)
4. Removemos bien y añadimos harina (la misma cantidad de harina de trigo que de curry, unas 4 cucharaditas, depende de la cantidad de brocoli que hayáis hervido). Mezclamos todo bien
5. Pasamos el brocoli uno a uno por nuestra mezcla y reservamos
6. Lo pasamos después por un huevo batido y por pan rallado por todos los lados
7. Ponemos aceite en una sartén a fuego medio-alto, y cuando empiece a hervir freímos nuestras alitas vegetarianas

RECOMENDACIONES

Podemos acompañarlas con un poco de mayonesa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta