The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Anelles de ceba al forn

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- Llet vegetal
- Farina de dacsa
- Pa ratllat sense gluten
- Oli d'oliva
- Sal
- Curri (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**2 g**

Elaboració

1. Pela la ceba i talla-la en rodanxes gruixudes
2. Separa els anells
3. Passa cada anell per llet, després per farina de dacsa, de nou per llet i finalment per pa ratllat. També pots barrejar la farina de dacsa i la llet per fer una massa espessa per rebozar els anells i després passar-los pel pa ratllat
4. Col·loca els anells de ceba en una safata de forn
5. Ruixa'ls amb una mica d'oli d'oliva, i amb sal i curri (també es pot afegir el curri a la massa)
6. Enforna a 180°C fins que estiguin daurats

Fet amb CookNest