The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Bombes de patata i bròquil

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **150g** de bròquil
- **2** patates grans
- **80g** de farina de cigró
- **100ml** de llet vegetal
- Pa ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	5 g
Hidrats	25 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Bullir les patates durant 25-30 minuts
2. Després, tallar i bullir el bròquil durant 3-4 minuts
3. Pelar les patates i aixafar-les en un bol
4. Tallar el bròquil a trossos petits i afegir-lo al bol amb les patates
5. Sazonar la mescla amb sal, pebre, curri i altres espècies desitjades i després combinar
6. Barrejar la farina de cigró i la llet en un plat fins que no hi hagi grumolls
7. Fer boles amb la mescla de patata i després passar-les per la mescla de farina de cigró
8. Després, passar-les pel pa ratllat
9. Fregir amb abundant oli, cuinar a l'airfryer o coure al forn fins que estiguin daurades

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork