The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Croquetes de quinoa i carbassa sense gluten

45min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **130g** de carbassa crua
- **200g** de quinoa (pes en cru)
- **2** grans d'all
- **3cdes** de formatge vegà
- **2** grapats d'anous
- **45g** de farina de cigró

ARREBOSSAR

- **40g** de farina de cigró + 75ml d'aigua + un pessic de sal
- Pa ratllat sense gluten

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Picar bé la carbassa crua i saltejar-la amb els alls tallats durant 10-15min. Deixar atemperar
2. Cuinar la quinoa i deixar-la atemperar
3. Triturar tots els ingredients junts i afegir la farina a la massa
4. Amassar bé per integrar-ho tot i deixar reposar a la nevera uns 20-25min
5. Donar forma a les croquetes i arrebossar amb la barreja de farina i aigua i després amb el pa ratllat
6. Fregir en abundant oli o cuinar a l'airfryer fins que es dorin

Fet amb CookNest

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