The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Fritters de carbassó

45min · 4 racions · 120 kcal

Ingredients

- **1** carbassó
- **3** cebes tendres
- **4** cdes de pèsols (opcional)
- Formatge vegà ratllat
- Julivert fresc
- Sal

BARREJA DE FARINA

- **80g** de farina
- Aigua
- Sal, pebre i orenga

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**2,5 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**2 g**

Elaboració

1. Ratllar el carbassó, afegir-hi sal i deixar-lo reposar uns 30 min
2. Exprimir el carbassó amb un drap o gasa per treure-li tota l'aigua
3. Barrejar amb la resta d'ingredients
4. Afegir aigua a la farina fins a aconseguir una massa espessa
5. Afegir-ho a la resta d'ingredients i barrejar-ho tot
6. Fregir en una paella amb oli abundant
7. Escórrer l'oli en un plat amb paper de cuina abans de servir

Fet amb CookNest

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