The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Nuggets de bròquil

4 racions 181 kcal

Ingredients

- **250g** de bròquil cuit
- **1 cdta** d'all en pols
- **1 cda** d'oli d'oliva
- Una polsada de sal
- Una polsada de pebre negre
- **100g** de civada
- **40g** de maizena
- Beguda d'arròs
- Pa ratllat cruixent sense gluten

PER RACIÓ

Proteïnes	7,5 g
Greixos	5,8 g
Hidrats	19 g
Fibra	3,8 g

Elaboració

1. Triturar el bròquil i barrejar-lo amb l'oli, l'all en pols, la sal i el pebre
2. Afegir la civada i la maizena i barrejar-ho. Amassar amb les mans fins que tots els ingredients quedin ben integrats
3. Posar una mica de beguda d'arròs en un plat
4. Passar els nuggets per la beguda d'arròs i després pel pa ratllat. Repetir aquest pas per aconseguir nuggets més cruixents
5. Enfornar a 180°C durant 15' per cada costat

Fet amb CookNest

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