The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Croquetes d'albergínia i bolets

4 racions 150 kcal

Ingredients

- **40g** de proteïna de pèsol texturitzada
- **4**-5 bolets
- **1/2** albergínia
- **1/2** ceba
- Sal
- Pebre negre
- Llet vegetal
- Farina de blat de moro
- Pa ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	12 g
Greixos	4 g
Hidrats	16 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Talla l'albergínia per la meitat i col·loca una meitat en una safata de forn
2. Ruixa-la amb una mica d'oli d'oliva i sal
3. Enforna-la durant 20 minuts a 180°C
4. Pica la ceba i cuina-la en una paella amb oli d'oliva i sal durant 2-3 minuts
5. Talla els bolets i afegeix-los a la paella. Cuina fins que estiguin fets
6. Deixa en remull la proteïna de pèsol durant 4 minuts, després escorre-la, descarta l'aigua restant i afegeix-la a la paella
7. Quan l'albergínia estigui cuita, buida-la rascant tota la seva "carn" i afegeix-la a la paella. Barreja bé
8. Col·loca la barreja en una safata o plat (la seva textura serà similar a una beixamel), tapa-la i deixa-la refredar. Després, col·loca-la a la nevera durant la nit
9. Dona forma a les croquetes, després passa-les per farina de blat de moro, després per llet i finalment per pa ratllat
10. Congela-les abans de cuinar-les per facilitar-ho
11. Freix-les amb abundant oli o enforna-les amb una mica d'oli d'oliva fins que estiguin daurades

Fet amb CookNest



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