

RECEPTES D'HIVERN

CROQUETES DE CARBASSA



Ingredients (per 25 boles):

- 400 g Carbassa potimarron o una altre.
- Pa integral ratllat (pa sec d'un altre dia mòlt)
- 1 dent d'all
- 1 Ceba petita
- 100 g Formatge feta o burgos de cabra o similar.
- 1 Ou
- 1 a 2 culleres soperes d'oli oliva extra verge.
- Sal (opcional)

Preparació:

Coure la carbassa el forn a 180°C i tallada per la meitat i sense les llavors. De mentre sofregeix l'all i la ceba, sense que es cremi perquè sinó amargaria. Treu la polpa de la carbassa i barreja amb all ceba i formatge esmicolat i deixar refredar tot. Batre els ous i reservar. I amb les mans untades d'oli fer boles i passar per ou, per pa per ou i per pa i posar-les en safata de forn per dorar-les per sobre. Si vols pots pinzellar-les amb oli perquè quedin més torradetes.

Anotacions:

En cas de celíacs triar pa sense gluten. NO apte per al·lèrgics a l'ou o proteïna de la llet de vaca. Segons el grau no apte a intolerants a la lactosa i fructosa-sorbitol o gluten no celíac. Si utilitzes la varietat potimarrón la pell és tan fina que la pots posar junt amb la polpa de carbassa.