

CROQUETES DE MONGETES I MONIATO

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Mongetes blanques (400 g ja cuinades)
- Moniato blanc (mig moniato o 300 g)
- Ceba (mitja ceba, 50 g)
- Carxofa (2 unitats)
- All (3 grans d'all)
- Cúrcuma (1 c/sopera)
- Pebre negre (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/soperes)

PREU MIG PER PERSONA: 0,49€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruïtes i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Poseu al forn el moniato en trossos d'1 cm de gruix a 180°C uns 15 minuts, mentrestant piqueu la ceba i els grans d'all.
- Barregeu la ceba i els grans d'all amb 1c/sopera d'oli d'oliva verge extra, la cúrcuma i el pebre negre.
- Saltegeu a una paella a foc mitjà fins que la ceba quedi transparent.
- Xafeu a un bol les mongetes blanques, el moniato i la ceba amb les espècies; amb la massa anterior formeu croquetes.
- Talleu la carxofa finament i poseu les croquetes junt amb les làmines de carxofa amb un c/sopera d'oli d'oliva verge extra al forn a 200°C uns 20 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 280

Carbohidrats: 35,3 g

Proteïnes: 12,5 g

Greixos: 7,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Normalment a les croquetes es fan servir generalment olis i farines refinades, la qual cosa fa que la qualitat nutricional minvi a l'aliment final. A aquesta recepta canviem la fritura per cocció al forn, substituïm les farines refinades per l'ús de carbohidrats de baixa absorció i aglutinants com el llegum i el moniato.
- Avui en dia són conegudes les meravelloses propietats antiinflamatòries de la cúrcuma (recolzat per nombrosos estudis). És important anotar que si es consumeix amb un poc de pebre negre l'assimilació de curcumina (el principi actiu de la cúrcuma) és 20 vegades superior.

