

Unes croquetes de patata amb formatge fàcil de fer i divertides de menjar



A les nenes els encanten les croquetes de patates. Per què aquestes petites coses són tan màgiques? T'ho diré. Es tracta bàsicament de puré de patates que s'han recobert amb pa ratllat i fregides. A qui no li agradarien? He afegit una mica de formatge vegà al mig perquè tingueu una sorpresa fosa enganxosa al mig.

La versió vegana és bastant fàcil de fer i encara més divertida de menjar. ***Es poden fer fàcilment sense gluten utilitzant pa ratllat sense gluten.*** També són lliures de soja i de fruits secs (segons la llet vegetal que utilitzeu). Així que funcionen bastant bé per a persones amb al·lèrgies.

Una variació divertida d'aquests seria afegir una mica d'espínacs a la croqueta o fins i tot utilitzar moniatos. Podeu fer-los amb la forma que preferiu, però per alguna raó sempre penso que les croquetes tenen forma de tronc. De qualsevol manera, són un plaer divertit i crec que també són molt divertides per a una festa.

Vegà, sense gluten

Croquetes de patata i formatge vegà

De 16 a 20 croquetes

Temps: 30 minuts

Ingredients:

Per al farcit de patata

- 3 patates vermelles (1kg)
- 1/3 tassa de llet sense lactis
- 1/2 culleradeta de sal (o més al gust)

Per fer l'empanat

- 2 tasses de pa ratllat sense gluten
- 1 culleradeta de llevat nutricional
- 1 cullerada de pebre vermell
- 1/2 culleradeta de sal
- 1/2 culleradeta de julivert sec
- 1/2 culleradeta d'all en pols
- Un raig de pebre negre

Per fer l'"ou"

- 1/4 tassa de farina de cigrons
- 1/2 tassa d'aigua

Per al farcit de formatge

- 90-110 gr de mozzarella vegana
- Julivert fresc i parmesà vegà per guarnir (opcional)

- Salsa marinara per submergir-lo: Sofregit de tomàquet, ceba, all i herbes.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 200º

PAS 2: Peleu les patates, punxeu-les amb una forquilla per ventilar-les i talleu-les en terços. Poseu al microones durant 10-12 minuts, fins que quan les punxeu amb la forquilla estiguin tendres.

PAS 3: Mentre es couen les patates, prepareu la barreja de pa. Afegiu tots els ingredients en un plat gran i barregeu-ho.

PAS 4: Prepareu l'"ou" afegint tots els ingredients en un bol i barrejant-los.

PAS 5: Talleu la mozzarella vegana a daus petits uns 20 d'ells.

PAS 6: Un cop les patates estiguin tendres, ja estan a punt per ser triturades. Afegiu-hi la sal i la llet sense lactis i feu el puré. Intenta que el puré de patates sigui el més suau possible. Podeu afegir més sal al gust.

PAS 7: Les meves patates no eren completament llises i tenien uns quants grumolls i estava totalment bé. De fet, les prefereixo així.

PAS 8: A continuació, agafeu unes 2 cullerades de puré de patates a la mà. Aplaneu-lo en un cercle. Afegiu-hi un tros de formatge al mig i doneu-li forma de tronc. Em resulta més fàcil fer-ho quan tens les mans lleugerament mullades.

PAS 9: Submergeix les croquetes a l'"ou" de cigrons i després

suca-les al pa ratllat. Deixeu-ho en una safata de forn folrada amb paper de forn. Repetiu fins que s'utilitzin totes les patates.

PAS 10 : Refredar les croquetes durant 10 minuts a la nevera.

PAS 11: A continuació, podeu afegir-hi una mica d'oli d'oliva o esprai d'oli i coure durant 25-27 minuts. Gireu-les a la meitat. Han de quedar daurades i cruixents quan estiguin totes fetes. També podeu fregir-les si ho preferiu.

PAS 12: Decoreu amb julivert fresc i parmesà vegà. Serviu amb la salsa de tomàquet o una mica de llimona fresca.

Bon profit!



LA MEVA CUIA

