

HERVIR 20 MIN

FREIDORA 180 °C · 15 MIN

SALEN ~16

Muy ricas con salsa de yogur y ajo o con tomate.

RECETAS VEGETALES · Nº 07

Bolitas de verduras

07

#de-origen-vegetal #freidora-de-aire #para-preparar-en-lote

INGREDIENTES

- [ ] Patatas (3 medianas, ~500 g)
- [ ] Zanahorias (2, ~200 g)
- [ ] Harina de garbanzo (60 g, ~6 cdas)
- [ ] Ajo en polvo (1 cdta)
- [ ] Pimentón ahumado (1 cdta)
- [ ] Comino molido (½ cdta)
- [ ] Perejil fresco (1 puñado)
- [ ] Sal y pimienta
- [ ] Aceite de oliva en spray

Antes de empezar: *Pela las patatas y las zanahorias y córtalas en trozos iguales para que se hagan a la vez.*

✂ RECORTA Y GUARDA

PASOS

1. **Hierve.** Cuece las patatas y las zanahorias en agua con sal 15–20 minutos, hasta que un tenedor entre con facilidad.
2. **Escurre y deja secar.** Escúrrelas bien y déjalas 5 minutos en el colador. Cuanta menos agua, mejor aguantan la forma.
3. **Machaca y sazona.** Machácalas hasta que queden casi lisas. Añade el ajo en polvo, el pimentón, el comino, el perejil picado, sal y pimienta.
4. **Liga la masa.** Añade la harina de garbanzo cucharada a cucharada hasta que la masa mantenga la forma y no se pegue a las manos.
5. **Forma las bolitas.** Haz bolitas del tamaño de una nuez. Saldrán unas 16.
6. **A la freidora.** Forra la cesta con papel de horno, coloca las bolitas y rocíalas con aceite. Cocina a 180 °C 15–18 minutos, dándoles la vuelta a mitad, hasta que estén doradas.



MIS NOTAS