Ingredientes para 4 raciones

300 gr de calabacín triturado y seco

2 huevos

50 gr de pan rallado

40 gr de queso parmesano rallado

2 dientes de ajo

10 ml de tomate frito

Sal, pimienta, orégano, albahaca, perejil y tomillo (al gusto)

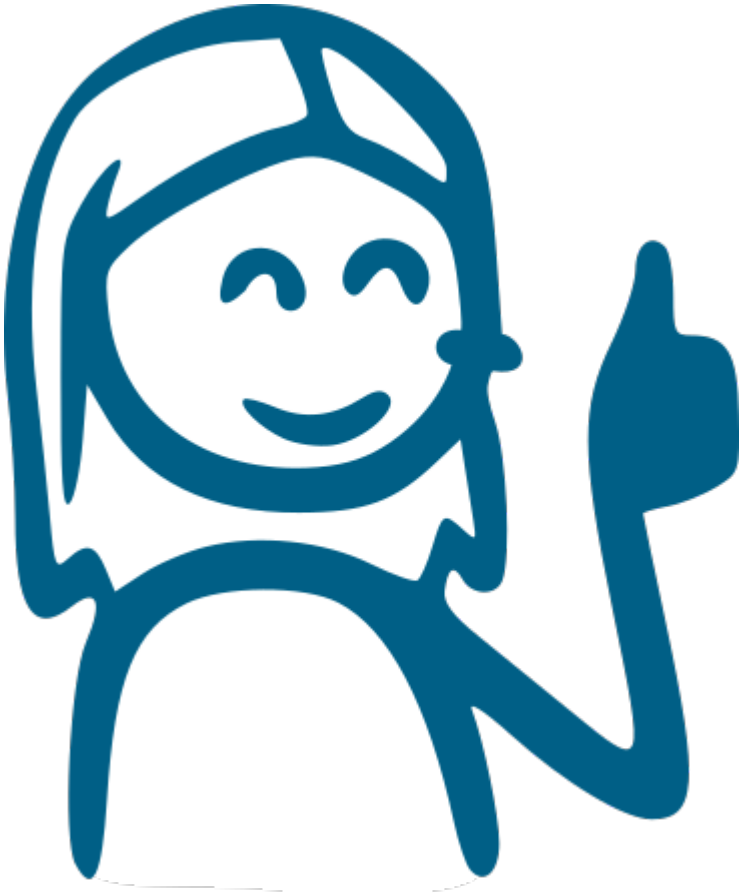
Aceite de Oliva Virgen Extra



“

Primero, pelamos y trituramos el calabacín (uno entero pequeño) y lo dejamos en un colador o sobre unas servilletas para que absorban el agua sobrante. Una vez seco, lo pesamos y deberíamos obtener los 150gr.
Mientras se seca el calabacín, precalentamos el horno a 200ºC y juntamos el resto de ingredientes en un bol. Cuando el calabacín haya perdido ya el agua lo añadimos al resto de ingredientes y removemos.
En una bandeja de horno, colocamos un papel vegetal y con las manos ligeramente engrasadas de AOVE, hacemos bolitas de masa que

colocamos sobre la bandeja. Se hornean durante 15 minutos o hasta que estén doradas.
Aunque están muy buenas solas, también se pueden acompañar de salsas como tomate frito, alguna salsa de yogur o incluso salsas más especiadas como las indias.



Dificultad

Baja



Tiempo de preparación

30 minutos



IGED.es
INSTITUTO DE GASTROENTEROLOGIA Y ENDOSCOPIA DIGESTIVA

Categoría

Aperitivos