

Creador: Vicky



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1/4 kg de Trigo burgol cocido
- 4 cdas. de Avena arrollada
- 1 u. de Huevo
- 1 u. de Cebolla
- 1 u. de Morrón rojo
- 1/2 u. de Mottón verde
- 1 u. de Zanahoria
- 4 cdas. de Queso rallado
- c/n de Sal y pimienta
- c/n de Ajo y perejil
- c/n de Rebozador

Preparación:

Paso 1

REHOGADO: Picar las verduras y rehogarlas.

Paso 2

LIGADO: Mezclar el trigo burgol con las verduras cocidas, la avena, el queso rallado y el huevo batido. Condimentar con pimienta negra recién molida y salar si fuera necesario. Colocar la preparación en la procesadora y elaborar una pasta.

Paso 3

ARMADO: Formar bollitos con las manos húmedas para que no se pegue, pasar por rebozador. Aplastar y cocinar al horno en placa aceitada o en sartén.