

Croquetes de civada

Catalunya

Rosa Fons Beltran

Ingredients

1 ceba grossa ratllada
1 nap gros ratllat
2 pastanagues grosses ratllades
6 cullerades de flocs de civada remullats i escorreguts
formatge gruyère ratllat
sal marina
ou
pa ratllat
oli

Preparació

En una paella, poseu dues cullerades soperes d'oli i quan s'hagi escalfat afegiu-hi la ceba. Deixeu-ho un moment i afegiu-hi el nap, les pastanagues i la sal marina. Ofegueu-ho fins que s'hagi estovat.

Tot seguit, incorporeu-hi els flocs de civada. Barregeu-ho bé, coeu-ho durant uns sis minuts i afegiu-hi el formatge. Deixeu-ho 3 o 4 minuts més i retireu-ho del foc.

Poseu la massa en un plat o safata. Deixeu-la refredar i reserveu-la com a mínim 12 hores a la nevera. Per a preparar les croquetes, doneu forma a la massa amb les mans enfarinades perquè no s'enganxi. Passeu-ho per ou i pa ratllat i fregiu-ho amb força oli calent.

Receptari de la V Trobada Gastronòmica Intercultural 2011

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpln.cat - Pàgina web: www.cpln.cat