



CROQUETTES
FRITES AUX
LÉGUMES ET
POMMES DE TERRE



Electrolux

CROQUETTES FRITES AUX LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

pour 4 personnes :

- ▶ 750g de pâte à dumplings/gyozas/raviolis
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 courgette de taille moyenne, coupée en petits cubes
- ▶ 1 carotte, coupée en petits cubes
- ▶ 1 poivron, coupé en petits cubes
- ▶ 1 poignée d'oignons nouveaux, coupés en petites rondelles
- ▶ 1 oignon rouge, coupé en petits cubes
- ▶ 3 tiges de persil haché
- ▶ 2 cuillères à café de sel
- ▶ 1 pincée de curcuma en poudre
- ▶ 1 pincée de noix de muscade, en poudre
- ▶ Poivre, fraîchement moulu
- ▶ Huile de tournesol, pour la cuisson

Préparation :

- 1 Mélanger tous les ingrédients à l'exception de l'huile de tournesol.
- 2 Préchauffer une poêle en veillant à ce qu'elle contienne 1-2 cm d'huile.
- 3 Pour former des dumplings, prendre une pâte à dumpling et poser là sur votre paume de la main, ajouter une petite boule de la farce d'ingrédients.

Replier les 2 extrémités de la pâte à dumplings et faire en sorte de bien refermer les bords afin que la farce ne s'échappe pas lors de la cuisson. Recommencer avec le reste de la pâte à dumplings jusqu'à la fin de votre farce.
- 4 Pour la cuisson :
 - > Cliquer sur les 3 petits traits qui ouvrent le MENU.
 - > Sélectionner « Cuisson assistée ».
 - > Sélectionner « Pommes de terre », puis « Galette frite », puis « Poêler ».
 - > Comme indiqué par la plaque induction, poser une poêle sur la zone concernée pour commencer à cuisiner.
- 5 Laisser égoutter sur un papier absorbant.

ASTUCE ELECTROLUX :

Pour aller plus vite, il est possible de faire des galettes plutôt que des dumplings.

Délicieux avec de la crème aigre ou une sauce aux herbes et au fromage blanc.

