Medallones de verduras

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Moria

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
¡Aceite! Coge papel de cocina y extiende las gotas que hayas puesto en la sartén, ¿resultado? Ahorro en cantidad y en calorías ;)

Descripción:

¡Como los de IKEA! Recientemente he ido y entre los que probé allí y lo que he encontrado en recetas.. Os traigo mi apaño :) espero que os guste. (Para dos personas salen cuatro medallones.. generosos).

Ingredientes para 2 personas :

- Dos patatas grandes, o tres medianas.. Al gusto
- Dos puerros, una cebolla
- Brotes de brócoli (Yo usé cuatro)
- Sal, pimienta negra, aceite de oliva
- Queso rallado

Preparación:

Paso 1

- Pelamos, lavamos y troceamos las patatas, las ponemos a hervir. - Pelamos y picamos los puerros y la cebolla y los ponemos a rehogar en una sartén con unas gotas de aceite. Cuando empiecen a coger color, retiramos del fuego. - Cuando estén las patatas las retiramos y las ponemos en un bol amplio: podemos usar el mismo agua para hervir el brócoli hasta que esté blandito. - Aplastamos las patatas una vez troceadas en el bol, le damos vueltas para que se enfríe un poco por si hace falta meterle mano y amasar. Añadimos el puerro y la cebolla y removemos, aplastamos... Para que quede como una crema espesa. Ponemos queso rallado, yo usé uno normal que tenía por casa, pero el parmesano en polvo va muy bien. - Escurrimos el brócoli cuando esté en su punto y lo desmenuzamos para añadirlo a la mezcla; salpimentamos, añadimos hierbas aromáticas a nuestro gusto. *Podemos poner aceite de oliva en la mezcla final para que quede suave.

Paso 2

- Ponemos un molde en la bandeja del horno con papel encerado y ponemos dentro la mezla, aplastamos, retiramos el molde y así hasta terminar con los medallones (si no tenemos molde, pues como toda la vida: con la mano y un vaso..) - ¡Y al horno! Ponemos un poco de queso por encima y esperamos a que coja el punto tostado que nos guste. Saludos :)