

Croquetas de mijo, coliflor y champiñones

Ingredientes

- 200 gr de Mijo
- 1 Coliflor
- 1 Cebolla grande
- 10 Champiñones
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Cocer el mijo junto con la coliflor durante 15 minutos y pochar la cebolla mientras tanto en una sartén.
2. Saltear los champiñones y después trocearlos en cuadraditos pequeños.
3. Una vez terminada la cocción, añadir la cebolla pochada al mijo y la coliflor junto con los condimentos, aceite, sal y nuez moscada para batirlo todo junto.
4. Añadir los champiñones a la base de las croquetas, dejar reposar 20 minutos y preparar las bolas de croqueta al gusto.
5. Rebozamos las croquetas en pan rayado y las freímos.

¡BUEN PROVECHO!

Croquetas de mijo, coliflor y champiñones

Ingredientes

- 200 gr de Mijo
- 1 Coliflor
- 1 Cebolla grande
- 10 Champiñones
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada

Recetas Ricas, Saludables
con bajo consumo de
agua virtual



¿Conoces el concepto del Agua Virtual?

1L de zumo de  = 1.200L de agua

Busca el Agua Virtual
empleada en los
ingredientes de la receta.

Si no encuentras el de algún ingrediente utiliza el dato de otro ingrediente similar.



water
footprint
network

