



## Croquetes de pernil amb amanida d'endívies i cogombre

↓ [DESCARREGA LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de croquetes de pernil
- 3 endívies
- Oli d'oliva per fregir
- 1 culleradeta de mostassa
- 2 cullerades rases de sucre
- 1 cogombre
- 1 llimona
- 2 cullerades de vinagre de Xerès
- 1 culleradeta de sal

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

llimona, oli d'oliva, vinagre de xerès, mostassa, sal i sucre. Opcional: anet.

### Informació nutricional per ració

Energia	333,6 Kcal
Hidrats de Carboni	14,3 g
dels quals sucres	1,4 g
Proteïnes	17,9 g
Greixos	22,8 g
dels quals saturats	4,7 g
dels quals monoinsaturats	11,7 g
dels quals poliinsaturats	5,3 g
Fibra dietètica	2 g



### Elaboració

- Rentar el cogombre i tallar-lo a làmines fines amb pell.
- Posar en un cassó el vinagre, la sal i el sucre. Escalfar la barreja, només el necessari per a dissoldre la sal i el sucre. Treure del foc i afegir la mostassa i, si es desitja, també anet.
- Amanir el cogombre amb aquesta barreja. Reservar.
- Fregir les croquetes en abundant oli ben calent. Escórrer l'excés d'oli deixant un minut les croquetes fregides sobre un paper absorbent.
- Tallar les endívies a rodanxes i afegir-les al cogombre amanit amb el suc d'una llimona.
- Servir l'amanida juntament amb les croquetes.



### Característiques nutricionals:

Un dels aliments a destacar i molt recomanable són les endívies, riques en vitamina B9, carotens, i potassi.



### El nostre consell:

Els fregits s'aconsellen menjar només de manera ocasional perquè la càrrega calòrica per l'oli afegit és important. Un bon acompanyament són els vegetals amb amaniments sense oli. També es pot canviar el pemil per peix.



 [Condislife.com](http://Condislife.com)

