29 Σεπτεμβρίου 2016

Κροκέτες με πατάτα και μπρόκολο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συστατικά

Για τον πουρέ

- 400 γρ. πατάτες μεγάλες κομμένες στη μέση
- 150 γρ. μπρόκολο κομμένο σε μπουκετάκια
- 1 κρόκο μεσαίου αυγού

- 100 γρ. τσένταρ τριμμένο
- 40 γρ. φρεσκοτριμμένη φρυγανιά
- 5-6 κλωνάρια θυμάρι φρέσκο (μόνο τα φυλλαράκια ψιλοκομμένα)
- 10 φυλλαράκια δυόσμου ψιλοκομμένα

Για το πανάρισμα

- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
- 2 μεσαία αυγά χτυπημένα
- 100 γρ. σουσάμι
- Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Για το ντιπ

- 150 γρ. γιαούρτι
- 10 φύλλα δυόσμου
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- Ξύσμα από 1 lime
- Χυμό από μισό lime

45 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown
12
Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown
1
Βαθμός Δυσκολίας
Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τον πουρέ

- Πλένουμε τις πατάτες μας
- Βάζουμε τις πατάτες σε ένα μεσαίο κατσαρολάκι και τις καλύπτουμε με νερό
- Τις βράζουμε για 14-16 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν καλά στο εσωτερικό τους
- Μόλις βράσουν καλά, και είναι μαλακές τις αφαιρούμε από την φωτιά και τις στραγγίζουμε καλά να φύγουν όλα τα υγρά.

- Με ένα μαχαίρι τις ξεφλουδίζουμε τραβώντας τη φλούδα τους
- Στη συνέχεια τις λιώνουμε με πρες-πουρέ ή με ένα πιρούνι
- Αφού τις λιώσουμε τις βάζουμε πάλι πίσω στο κατσαρολάκι σε πολύ χαμηλή φωτιά και τις ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά. Με αυτό το τρόπο θα αφαιρέσουμε την υγρασία από τις πατάτες.
- Αφαιρούμε τις πατάτες από τη φωτιά και τις αφήνουμε για λίγο στην άκρη
- Στη συνέχεια σε ένα άλλο κατσαρολάκι, βράζουμε νερό
- Μόλις το νερό βράσει προσθέτουμε το μπρόκολο, κατεβάζουμε τη θερμοκρασία, και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 6-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσει
- Μόλις μαλακώσει, το αφαιρούμε από τη φωτιά και το στραγγίζουμε καλά
- Για να στραγγίξει ακόμα καλύτερα το βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί όλη η υγρασία
- Στη συνέχεια κόβουμε το μπρόκολο και το προσθέτουμε στον πουρέ πατάτας μαζί με τον κρόκο αυγού, το τυρί, τη φρυγανιά, το θυμάρι και το δυόσμο και ανακατεύουμε
- Χωρίζουμε το μείγμα σε 12 ίσες μπάλες και παίρνουμε κάθε μία μπαλίτσα και την πλάθουμε με τα χέρια σε μακρόστενο οβάλ σχήμα
- Όταν τα πλάσουμε όλα τα βάζουμε στο ψυγείο και τα αφήνουμε για 10 λεπτά.
- Στη συνεχεια βάζουμε το αλεύρι, τα 2 χτυπημένα αυγά και το σουσάμι σε ξεχωριστά μπολ.
- Αφού περάσουν τα 10 λεπτά, βγάζουμε από το ψυγείο τις κροκέτες μας
- Μία μία τις κροκέτες τις περνάμε πρώτα από το αλεύρι, μετά τις βουτάμε στο αυγό και τέλος τις περνάμε από το σουσάμι
- Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε μπόλικο ηλιέλαιο και όταν φτάσει στους 180 βαθμούς τηγανίζουμε τις κροκέτες μας για 4-5 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ωραίο χρυσό χρώμα
- Όσο τηγανίζονται οι κροκέτες μας, τις ανακατεύουμε συχνά, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα
- Μόλις πάρουν χρυσαφένιο χρώμα τις αφαιρούμε από τη φωτιά και τις βάζουμε πάνω σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί πριν σερβίρουμε.

Για το ντιπ

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το γιαούρτι, το δυόσμο, το ελαιόλαδο, το ξύσμα από το lime και το χυμό και ανακατεύουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com