



Elvea, L'Italie chez vous

Croquettes courgettes ketchup



Ingrédients pour Personnes

2	poignée de	courgettes râpées
2		fromage cheddar
2		œufs
1	tasse de	panko
		épices italiennes
		ELVEA Cubetti légumes frais
		Elvea Doppio Concentrato
2	cuillères à soupe de	sucré
2	cuillères à soupe de	de cassonade
		de poudre de poivron rouge
		Piment d'espelette
		poudre d'ail
		poivre
		sel au céleri
		Mélange 5 épices

Préparation

Croquettes courgettes

Râper les courgettes. Mettre les courgettes dans un essuie de vaisselle et le serrer (en balluchon) afin de faire sortir un maximum d'eau. Ajouter une poignée de cheddar, 2 œufs et de la Panko.

Ajouter des épices italiennes, du sel et du poivre. Mélanger tous les ingrédients puis cuire 13 min au airfryer à 180°C

Ketchup Maison :

Chauffer la sauce tomate (cubetti) à feu doux, ajouter du sucre, de la cassonade, du sel de céleri, du paprika fumé et laisser cuire 30 min. Ajouter le concentré de tomate, et goûter.

Re assaisonner si besoin.

Info recette: Berry in love

