

GALETTES DE LEGUMES RACINES

Spiral Expert



Préparation : 15 min - **Repos :** -- **Cuisson :** 10 min - **Matériel :** Spiral Expert + Cône Spaghetti

Ingrédients : 4 PERSONNES

- 1 gros oignon - 1 panais (150 g) - 5 pommes de terre (450 g) - 2 carottes moyennes (100 g) - 1 oeuf - 50 g de farine - 3 c.s. d'huile de tournesol - Sel, poivre

1. Epluchez le panais, les carottes et les pommes de terre et coupez les extrémités. Spiralisez-les avec le cône SPAGHETTI. Réduisez la taille des spaghettis.

2. Hachez l'oignon.

3. Essorez le surplus d'eau à l'aide de papier absorbant. Mettez les légumes dans un saladier et ajoutez la farine, l'oeuf, le sel et le poivre. Mélangez et formez des galettes.

4. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec de l'huile de tournesol, pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'une couche croustillante se forme sous les légumes. Retournez à l'aide d'une spatule et faites cuire de nouveau 4 à 5 minutes. Vérifiez la cuisson. Servir les galettes dans les assiettes.

CS 4200 XL ■

CS 5200 XL ■

CS 5200 XL Premium ■

Pâtissier Multifonction Premium ■

Spiral Expert (option) ■

