

*Es la cena perfecta para tener sueños con seres mágicos*  
**Bocaditos de patata rellenos**

- 2 patatas grandes cocidas - Bonito en conserva
- Tomates cereza - Semillas de sésamo - Sal al gusto
- Aceite de oliva al ajo - Leche de soja - Harina - Huevos



1

Se cuecen las patatas y cuando se templan se prepara con ellas una masa con las semillas de sésamo y la sal ayudándose con aceite de oliva al ajo y la leche.



2

Con las manos, como si fuera plastilina, se confectan bolitas en las que se introduce o un trozo de bonito o un tomate cereza.



3

Se pasan las bolitas por harina, a la que se habrá añadido una pizca de levadura, por huevo y después se fríen en aceite abundante y se secan en papel de cocina.

*Curiosidad*

El sésamo, tesoro del calcio, se abre con un chispazo al tostarlo, dice que de ahí viene la mítica frase: "ábrete sésamo"

*Valores Nutricionales*

Calcio  
Vitamina B2  
Vitamina E



*Sugerencias*

- El tamaño de los bocaditos se puede variar y jugar con las formas.
- Se pueden servir ensartadas como brochetas de bolitas, sueltas o con guarnición.