

Quecón me ha contado que éste era el plato de las hadas
Escalopes de verdura

- 3 zanahorias cocidas en dados - Medio vasito de guisantes - Tres patatas cocidas
- Huevo - Pan rallado - Aceite de oliva al ajo - Leche de soja - Orégano
- Una pizca de curry suave - Cebolla en polvo



1

Se pelan las patatas muy cocidas y se prepara una masa con ellas junto con los guisantes y los dados de zanahoria también cocidos pero al punto. Se sazona la masa con las especias.



2

Se modelan escalopes de unos siete cm. de diámetro con las manos y se rebozan en pan rallado, luego en huevo y finalmente en pan otra vez.



3

Se fríen los escalopes en abundante aceite, se escurren en papel absorbente de cocina y se sirven calentitos con una ensalada de lechuga, por ejemplo.

Curiosidad

Cuando Pizarro trajo las patatas a Europa, los españoles no les hacíamos mucho caso y las llamábamos “piedras comestibles”.

Valores Nutricionales

Carotenos
Ácido Fólico
Magnesio



Sugerencias

- Colocando las verduras estratégicamente pueden dibujarse caras
- La berenjenas pueden sustituir al calabacín y además tienen textura de carne.