



BOLITAS DE MIJO Y ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 50 g de mijo
- 120 g de cebolla
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de perejil picado
- 1 hoja de laurel
- 150 g de espinaca fresca sin tallos
- 5 g de pipas de girasol
- 2 dientes de ajo
- 40 g de pan rallado
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava el mijo, escurre y reserva. Pica la cebolla a daditos y dora en el aceite durante 10 minutos, salpimienta . Incorpora el mijo y la hoja de laurel, saltea un par de minutos , añade el doble de agua y lleva a ebullición. Baja el fuego y cuece tapado 30 minutos. Escurre el mijo, mezcla con el perejil y reserva.
- Limpia las espinacas, seca y corta en juliana. Saltea las pipas y reserva. Añade aceite y dora los ajos. Incorpora las espinacas y deja que reduzca. Añade el mijo y las pipas, salpimienta, mezcla y deja reposar. Cuando no queme la masa, vuelca a un cuenco y cuando se haya enfriado , prepara bolitas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 115.4 g	Grasas 11.2 g
Kcal 182	Proteínas 3.6 g

Dora las bolitas en aceite y deja
escurrir.