



Elvea, L'Italie chez vous

Croquettes courgettes ketchup



Ingrédients pour Personnes

2	courgettes râpées
poignée de	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

