elGourmet

Bites de brócoli y morcilla



Ingredientes

Brócoli: 300 g
Huevo: 1 Unidad
Panko: 150 g
Leche: A gusto
Perejil picado: 1 Cucharadita
Aceite de oliva: 2 - 3 Cucharadas
Morcilla (de cebolla o arroz): 200 g
Queso rallado: 60 g
Pan de molde: 1 rebanadas
Ajo picado: 1 Diente
Sal y Pimienta: A Gusto

Preparación de la Receta

- Cuece los ramilletes de **brócoli** en agua hirviendo con sal durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos, pero aún firmes (También puedes cocerlo al vapor)
- Escurre muy bien y deja enfriar un poco
- Trocea el *brócoli cocido* con un cuchillo o pícalo para que quede en trocitos pequeños, sin llegar a hacer un puré
- Cuanta menos agua tenga, mejor se formarán los buñuelos
- Retira la piel de la **morcilla** y desmenúzala con un tenedor o con las manos
- Si está muy grasa, puedes saltearla 2–3 minutos en una la freidora de aire sin aceite y escurrir el exceso de grasa antes de mezclarla
- En un bol grande, mezcla el *brócoli* picado, la *morcilla* desmenuzada, el queso rallado, el *ajo*, el *perejil*, una pizca de sal (cuidado, la *morcilla* ya sala) y pimienta
- *Añade* el *huevo* batido y mezcla bien
- Incorpora el pan de molde remojado en leche y desmenuzado, La consistencia debe permitir formar bolitas o pequeñas porciones con una cuchara sin que se deshagan
- Con las manos ligeramente humedecidas o ayudándote de dos cucharas, forma bolitas o montoncitos ovalados del tamaño de una nuez grande
- Pásalos por *panko*
- Colócalos sobre una bandeja o plato mientras terminas toda la masa
- Forra la cesta o bandeja de la airfryer con papel de horno perforado o ligeramente engrasado
- Coloca los buñuelos sin amontonarlos y pulveriza por encima aceite de oliva
- Cocina los buñuelos a 180 ºC durante 10–12 minutos

- Abre a mitad de cocción para darles la vuelta con cuidado, pulverízalos de nuevo con un poco de aceite y termina de hornearlos hasta que estén dorados y crujientes por fuera
- Sirve los buñuelos de *brócoli* y *morcilla* calientes, como *aperitivo* o *acompañamiento*
- Puedes acompañarlos con una salsa de *yogur* o alioli suave

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bites-de-brocoli-y-morcilla