

Boles de iuca farcides

Per intolerants al gluten

Ingredients per 4 persones

- 1 kg de iuca
- 150 g de pa ratllat sense gluten
- 2 cebes picades
- 1 gra d'all picat
- 200 g de pernil salat picat
- 100 g de formatge ratllat
- q/s de midó de tapioca
- q/s d'orenga
- q/s d'oli d'oliva verge extra



Elaboració

1. Peleu la iuca i tal·leu-la a trossos amples.
2. Bulliu la iuca fins que sigui tendre.
3. Un cop cuita, escorreu-la i aixafeu-la amb una forquilla fins que formi una massa homogènia.
4. Estireu la massa en una safata i deixeu-la reposar a la nevera durant almenys 30 minuts.

RECORDA!! Dins de la nevera, conserveu els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar la contaminació entre ells.

5. En una paella amb oli d'oliva, ofegueu la ceba i l'all. Afegiu el pernil i l'orenga. Aparteu del foc.
6. Afegiu el formatge ratllat i remeneu fins que aquest es fongui en la barreja.
7. Traieu la massa de la nevera, preneu una mica de midó amb les mans i formeu boles posant el sofregit de pernil i formatge a l'interior.
8. Empaneu les boles amb pa ratllat sense gluten i fregiu en oli abundant fins que siguin torrades.
9. Escorreu en un plat amb paper absorbent i serviu calentes.

Respectar les quatre normes bàsiques d'higiene: NETEJAR, SEPARAR, COURE I REFREDAR ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries.



Observacions

La iuca és un tubercle natural de Sud-Amèrica que va ser el pilar de l'alimentació de molts nadius durant molts anys. Com la patata és una font d'hidrat de carboni. Aquesta combinació amb ingredients per generar un farcit gustós és una proposta que es pot assimilar a unes croquetes de pernil i formatge que faran els honors a les millors croquetes fetes amb beixamel.

Podeu substituir el farcit per un altre que sigui més del vostre gust: pollastre cuit i esqueixat, bacallà, etc.

Si sou intolerants a la lactosa o al·lèrgics a la proteïna de la llet, podeu eliminar el formatge o substituir-lo per algun producte de propietats similars vegetals.