



Brochette végétarienne

Boulettes de légumes à base de carottes et de betteraves rouge.

Composition boulettes de carottes :

- | | |
|-------------------|--------|
| • Vegan Mix B | 700 g |
| • Carottes cuites | 1,5 kg |
| • Huile végétale | 400 g |

Composition boulettes de betteraves rouges :

- | | |
|----------------------------|--------|
| • Vegan Mix B | 700 g |
| • Betteraves rouges cuites | 1,5 kg |
| • Huile végétale | 400 g |

Produits auxiliaires Evlier :

- | | |
|---------------|-------|
| • Vegan Mix B | 700 g |
|---------------|-------|

Préparation :

Placez les carottes cuites sous vide dans le congélateur. Une fois congelées, passez-les grossièrement au cutter ou au hachoir, en optant pour une plaque à gros trous. Répétez ensuite l'opération pour les betteraves.

Mettez le mélange **Vegan Mix B d'Evlier** dans le mixeur et ajoutez-y les morceaux de carottes avant de mixer le tout à grande vitesse. Ajoutez ensuite l'huile végétale et mixez jusqu'à l'absorption complète de celle-ci. Entreposez la préparation pendant une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, repassez le mélange au hachoir, en optant pour une plaque de 4 à 5 mm cette fois. Façonnez ensuite vos boulettes pour les brochettes.

Astuces :

1) Ces boulettes de carottes peuvent tout à fait être congelées, sans pour autant perdre en qualité.

2) Convient parfaitement pour la fabrication de délicieux hamburgers (il suffit d'aplatir les boulettes entre deux feuilles de film alimentaire)