

Pancake di zucchine e carote

Tempo totale **25 Min** 15 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.297 kJ / 310 kcal

Grassi: **16,2 g** Proteine: **6,5 g**

Carboidrati: **23 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	miglio cotto
0,25	di zucchina
1	carota
1	uovo
0,5	di pepe
cucchiaino	
1 cucchiaino	di prezzemolo tritato
3 cucchiaini	di olio d'oliva
0,5	peperone rosso
1	pomodoro
0,25	di cipolla
1 cucchiaino	<u>Salsa di Soia a</u> <u>Fermentazione Naturale</u> <u>Kikkoman</u>
1 cucchiaino	di succo di limone

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g miglio cotto - **0,25** di zucchina - **1** carota - **1** uovo - **0,5 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **2 cucchiaini** di olio d'oliva
Lava la zucchina, lava e pela la carota e grattugia entrambe le verdure. Mescola il miglio cotto con le verdure grattugiate e l'uovo, condisci con pepe e prezzemolo. Forma dei piccoli pancake e friggili in olio d'oliva fino a doratura.

Passaggio 2

0,5 peperone rosso - **1** pomodoro - **0,25** di cipolla - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di succo di limone
Taglia il peperone, il pomodoro e la cipolla e mescola con la salsa di soia Kikkoman, l'olio d'oliva e il succo di limone. Servi infine con i pancake.