



## Πατατοκροκέτες φούρνου με καρότο, αρακά & κρεμμυδάκι

**Μερίδες:** 20 κροκέτες **Χρόνος προετοιμασίας:** 35 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά **Χρόνος Αναμονής:** 40 λεπτά

Φυλάσσουμε τις πατατοκροκέτες καλυμμένες στο ψυγείο για 3 μέρες.

### Υλικά για τη γέμιση:

- 500 γρ. πατάτες (ζυγισμένες με τη φλούδα)
- 100 γρ. αρακά (κατ/νο)
- 30 γρ. διατροφική μαγιά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι
- ½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
- ½ κ.γλ. ξερό σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γλ. ξερό κρεμμύδι σε σκόνη
- ½ κ.γλ. αλάτι & επιπλέον για το βράσιμο της πατάτας
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 μέτριο καρότο, χοντροτριμμένο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

### Υλικά για τον χυλό:

- 70 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 120 ml γάλα σόγιας ή άλλο γάλα επιλογής μας (χωρίς ζάχαρη)

### Υλικά για την κρούστα:

- 100 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- 20 γρ. διατροφική μαγιά
- ¼ κ.γλ. αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Πλένουμε καλά τις πατάτες με ένα σφουγγαράκι, τις ξεφλουδίζουμε κρατώντας αν θέλουμε τις φλούδες για chips πατατόφλουδας, τις κόβουμε σε μεγάλους κύβους και τις βάζουμε σε κατσαρόλα με αλατισμένο κρύο νερό. Τις βάζουμε σε μέτρια/ψηλή φωτιά,



όταν πάρουν βράση την χαμηλώνουμε και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

2) Τις μεταφέρουμε σε σουρωτήρι (χωρίς να κλείσουμε τη φωτιά) να στραγγίξουν καλά και να στεγνώσουν κι έπειτα σε μπολ. Παράλληλα ρίχνουμε τον αρακά στο βραστό νερό για να ζεματιστεί για 5 λεπτά κι έπειτα τον στραγγίζουμε και αυτόν. Αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου.

3) Λιώνουμε τις πατάτες με πιρούνι αφήνοντας μερικά κομματάκια, βάζουμε σε μπολ, προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά, το ελαιόλαδο, τα ξερά μυρωδικά, ½ κ.γλ. αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τον αρακά, το καρότο και το κρεμμυδάκι και τα ενσωματώνουμε ομοιόμορφα στο μείγμα. Βάζουμε το μπολ στο ψυγείο για 30 - 40 λεπτά να σφίξει το μείγμα.

4) Ετοιμάζουμε τον χυλό ανακατεύοντας με σύρμα το αλεύρι, το αλάτι και το γάλα σε μπολ.

5) Ετοιμάζουμε την κρούστα, ανακατεύοντας σε άλλο μπολ την φρυγανιά με τη διατροφική μαγιά και το αλάτι. Παίρνουμε λίγο μείγμα (περ. 30-35 γρ.) το πλάθουμε σε μπαλίτσα, το βουτάμε προσεκτικά στον χυλό με τη βοήθεια κουταλιού, έπειτα το ρολάρουμε στο μείγμα φρυγανιάς και το τοποθετούμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα. Επαναλαμβάνουμε για όλο το μείγμα.

6) Ψήνουμε τις κροκέτες σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για περίπου 30 λεπτά, αναποδογυρίζοντας τις στα μισά του χρόνου. Τις αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.