

Zanabolacocos (Bolitas de zanahoria y coco)

1 Ingredientes

Alimento	Cantidad	Observaciones
Zanahorias	300 Gr.	Cocida y muy bien escurrida
Coco	300 Gr.	Rallado (50Gr. para el rebozado)
Nueces	100 Gr.	Picadas o molidas
Dátiles	½ taza	Picados

2 Elaboración

Cocina la zanahoria y escúrrela muy bien, tritura con procesador o con un tenedor hasta que este cremosa y añade los dátiles, el coco y las nueces hasta obtener una masa compacta.

Forma bolitas del tamaño que quieras y pásalas por el coco reservado. Refrigerar por dos horas antes de comerlas.

Se mantienen en la nevera hasta 5 días y 1 mes en el congelador.

3 Emplatado



Azenabolakokoak (Azenario eta koko bolatxoak)

1 Osagaiak

Janaria	Zenbatekoa	Oharrak
Azenarioak	300 gr.	
Koko	300 gr.	Birrindua (50 gr. Arrautzaztatuarentzat)
Intxaurreak	100 gr.	Zatituta edo ehota
Datilak	Katilu ½	Zatituta

2 Elaborazioa

Azenarioa sukaldatu eta ondo xukatu. Birrindu prozesadorearekin edo sardexka batekin, krematsua egon arte. Jarraian, datilak, kokoa eta intxaurreak gehitu, masa trinkoa lortu arte.

Egin nahi duzun tamainako bolatxoak eta pasa itzazu erreserbatutako kokotik.

Hoztu bi orduz jan baino lehen.

Hozkailuan 5 egun mantentzen dira eta izozkailuan hilabete bat.

3 Plakadura

