

## Υλικά για 4 μερίδες

- 1/2 κούπα ρύζι basmati
- 500γρ. γλυκοπατάτες ψημένες και λιωμένες
- 1 φιλέτο σολωμό κονσέρβας
- 4 φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι φρέσκο, το πράσινο μέρος
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 1 κουταλιά της σούπας **Canderel σκόνη**
- 1 κούπα ψίχα ψωμιού ολικής αλέσεως τριμμένη (ή γαλέτα)
- Λίγο λάδι

### Γιαούρτι με Μέντα:

- 1 γιαούρτι στραγγιστό με χαμηλά λιπαρά
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 κουταλιές της σούπας μέντα ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά της σούπας **Canderel σκόνη**



## Σολωμός και κροκέτες γλυκοπατάτας με γιαούρτι και μέντα

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Βράστε το ρύζι και σουρώστε το. Βάψτε το σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε το σολωμό, τις γλυκοπατάτες, το φρέσκο κρεμμυδάκι και το ψιλοκομμένο πράσινο μέρος του, το χυμό λεμονιού, το ξύσμα, το **Canderel** και την ψίχα του ψωμιού και αναμίξτε καλά. Με το μίγμα πλάστε 8 κροκέτες και τυλίξτε τις με τρίμματα ψωμιού.

Βάψτε τις κροκέτες στο ψυγείο για 30 λεπτά. Αφού τις αλείψετε με λίγο λαδάκι, τις ψήνετε στο φούρνο για 25-30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Ανακατέψτε τώρα όλα τα υλικά για να φτιάξετε το γιαούρτι με τη μέντα. Χρησιμοποιήστε το για γαρνίρισμα.



### Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

455 kcal  
 Λιπαρά 7 γρ.  
 Υδατάνθρακες 65 γρ.  
 Φυτ. ίνες 5 γρ.