



Croquetas vegetales

Ingredientes (para a 10 unidades)

200 g de garbanzos cocidos

50 g de zanahoria pelada y troceada

50 g de guisantes congelados

50 g de judía verde troceada

50 g de pimiento rojo troceado

Pimienta

Especias y hierbas al gusto

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. En un cazo con agua hirviendo escaldar la zanahoria, los guisantes y las judías unos minutos y escurrir bien.
2. Lavar y escurrir los garbanzos. Triturar junto con las verduras hasta obtener un puré muy sólido.
3. Aliñar con sal, pimienta, especias y hierbas al gusto.
4. Hacer pequeñas porciones (bolas aplastadas) con una cuchara, y disponerlas encima de un papel de cocina (para horno).
5. Introducir en el horno a 200 °C durante diez minutos o hasta que estén doradas por los márgenes.

Recomendaciones

Se pueden añadir especias y hierbas al gusto (curri, comino, perejil, cilantro).
La receta también se puede hacer con garbanzos crudos, hidratados desde el día anterior.
Una vez hecha la masa se pueden congelar y cuando apetezcan, cocinar directamente en el horno congeladas.