

Croquetas de garbanzos con cereales

INTRODUCCIÓN

CROQUETAS. ¿A quién no se le hace la boca agua pensando en estas deliciosas bolitas? ¿Quién no querría degustarlas más a menudo, pero se tiene que contener por pensar que son muy calóricas? Siguiendo esta receta no tendrás porqué retirarlas de tu menú y además, incorporarás los beneficios de la legumbre. ¡Dos por el precio de uno!

Los beneficios de las legumbres son muchas y muy variadas, desde nutricionales hasta medio ambientales. Pero por destacar una de ellas, podemos resaltar que son los alimentos vegetales con mayor aporte proteico, ideales para reducir la proteína animal de la que abusamos en ocasiones.

Si bien es cierto que esta proteína de origen vegetal no es completa (no nos aporta todos los aminoácidos esenciales, aquellos que nuestro organismo es incapaz de producir y por tanto debemos conseguir a través de la dieta), si las combinamos con otros alimentos como los cereales o los frutos secos, conseguimos tener una proteína de alta calidad.

Esta receta es un claro ejemplo de como conseguir de una forma divertida y muy rica, esta combinación: GARBANZOS + CEREALES

TIEMPO:

40 min

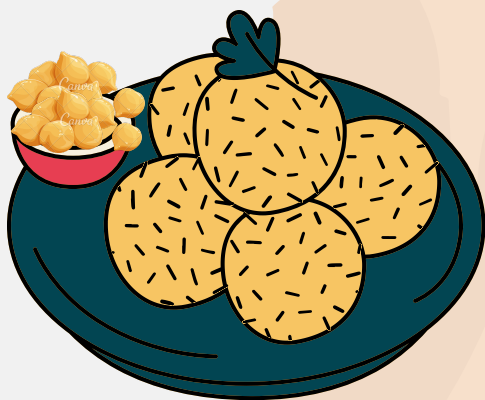
DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:

15 unidades





Croquetas de garbanzos con cereales

INGREDIENTES

Garbanzos --- 300gr

Cebolla --- 1ud

Laurel --- 1 hoja

Cereales crujientes

Zanahoria --- 1ud

Perejil picado --- 1cucharada

Sésamo --- 1 cucharada

Comino --- 1/2 cucharada

Aceite de oliva virgen extra --
-- 1 cucharada

Quando estén listos ponemos los garbanzos en un bol y, con ayuda de una batidora, los trituramos hasta obtener una especie de pasta. Seguimos con la zanahoria, este ingrediente le dará un sabor y color especial, además de que es una forma de disfrutar de una verdura con mucho sabor.

Mezclamos esta base, pondremos el perejil picado y si nos gustan algunas hierbas aromáticas. Incorporamos el comino y el sésamo, estos sabores le darán un aire oriental para este plato tan completo.

Por último, rectificamos de sal y pimienta, añadimos aceite de oliva hasta que tenga una consistencia adecuada.

Ponemos los cereales en el vaso de la batidora y los trituramos bien. Hacemos las croquetas con las manos y las rebozamos con los cereales. Pasamos las croquetas a una bandeja de horno sobre papel vegetal.

Horneamos 15-20 minutos a 200º C. Podemos dar la vuelta a las croquetas a mitad de proceso para que el dorado quede más uniforme. Estas croquetas estarán increíbles con un poco de salsa de yogur o de tomate.

ELABORACIÓN

Ponemos los garbanzos a cocer (hay que acordarse de dejarlos a remojo la noche anterior para que tarden menos en cocinarse). Podemos ponerle una hoja de laurel y una cebolla entera, para aportarles mas sabor y conseguir el toque casero que buscamos. Añadimos sal al gusto y los dejamos al fuego.

