

# NUGGETS

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 a 25 nuggets

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 zanahorias
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Harina de garbanzo
- Aceite vegetal
- Sal
- 2 tazas de arroz cocido
- Pan para empanizar
- Leche vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande, partida en medias lunas. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo

finamente picado, mezclamos por 40 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas y mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de comino en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y movemos hasta que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

un recipiente ponemos 2 tazas de arroz cocido y le agregamos la preparación de la sartén. Trituramos con un minipimer o en una procesadora de alimentos.

3-Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta que quede una pasta consistente. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una cantidad de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de nugget, lo humedecemos en un recipiente con leche vegetal y lo pasamos a pan molido mezclado con amaranto (Opcional).

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y vamos poniendo los Nuggets. Esperamos que doren de un lado y volteamos. Cuando hayan dorado de ambos lados los pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video