

CROQUETAS DE PAPA

¡Deliciosos y crujiente platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 papas
- 1 tronco de apio
- Perejil
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta molida
- 1/2 taza de arroz cocido
- Sal
- 4 Cucharadas de harina de garbanzo
- 2 Cucharadas de chía – Pan molido
- Aceite vegetal

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

2 cucharadas de chía en un recipiente y le agregamos una 1 y $\frac{1}{2}$ cucharada de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

un tazón, ponemos 3 papas cocidas y peladas y las machacamos.

Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Seguimos machacando hasta integrar bien los ingredientes.

un puño de perejil finamente picado y un tronco de apio finamente picado. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos poco a poco 4 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos 2 la chía, que ya tenemos hidratada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un molde. Nos humedecemos las manos, tomamos una porción de papa y hacemos una bolita. La revolcamos en pan molido y le damos forma de croqueta. La colocamos en el molde. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos el molde a un horno precalentado a:


Si es Horno eléctrico a 200 grados C y si es horno de gas a 190 grados C

Lo dejamos por 17 minutos y volteamos las croquetas. Las dejamos 17 minutos más. Sacamos el molde del horno y apagamos el horno.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@delmisflores5683

Gracias  querida familia, preparé estas croquetas y mis hijos las adoraron y yo más por lo fácil de hacer. Yo las hice al horno y quedaron riquísimas.

Bendiciones.

@evacaballerovillagomez5525

Ayer hice mis croquetas y saben realmente deliciosas, gracias a usted estoy aprendiendo a cocinar.

@reginagomez2424

Gran receta!!! A toda la familia le encantó. Sólo no las horneé, las freímos en el sartén y quedaron deliciosas.

Gracias Cocina Vegan Fácil!!!

@elzaespinoza7069

Bella señora. unas vez más ustedes me hacen el día. Que delicia de croquetas. Gracias a usted aprendí a usar la chía como sustituto de huevo y quedan muy bien.