

CROQUETAS DE BRÓCOLI

Deliciosos y fácil platillo.

Nutritivo y sencillo de preparar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- Cebollín
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 2 Cucharadas de harina de garbanzo
 - Harinas de avena y de garbanzo – Coci...
- 3/4 taza queso vegano
 - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...
- Aceite
- 1/2 taza pan rallado o molido
- 1/2 kg. brócoli

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una cacerola ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de brócoli, agregamos agua caliente a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, dejamos 4 minutos y apagamos el fuego. Inmediatamente colamos. (El agua nos puede servir como caldo de verduras para otra receta). Dejamos que enfríe un poco y lo picamos finamente. Lo pasamos a un tazón grande. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas soperas de harina de garbanzo y le agregamos 6 cucharadas soperas de agua ó 40 ml de agua. Mezclamos bien hasta desaparecer los grumos.

la mezcla de la harina de garbanzo al tazón del brócoli, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pan molido y revolvemos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de queso vegano de su preferencia. Nosotros agregamos queso de papa. Agregamos 15 varitas de cebollín previamente lavado, y finamente picado, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esparcimos. Vamos poniendo las croquetas. Bajamos a fuego medio bajo. Les vamos dando la vuelta para que se doren parejo y cuando estén listas las ponemos sobre un papel absorbente.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@anamyriamcoxgonzalez4562



Que equipazo el de ustedes, Deya, ud es una genia y la probadas de Alfonzo son imperdibles, ahí hay mucho amor ,un gran abrazo y gracias por todo lo que hacen por los vegetarianos y veganos, bendiciones.

@robysnz1881





Hola, estoy enamorada! hice estas croquetas y bueno no tenia el maravilloso queso de papa así que use tofu y

un poco de caldo de verduras en lugar del aceite para dar humedad y yummi... que rico gracias por la receta.

@

Gracias a ustedes tengo otra forma de preparar brócoli , trato de consumirlo frecuentemente ya que es un alimento anticancerígeno, muy recomendado en nuestra dieta.  y me ha encantado.

@angelitakat9010

Familia vegana!! Mis queridos Sra. Deyanira y Alfonso, agradecida con ustedes por el trabajo y dedicación a estas video recetas tan nutritivas y deliciosas. Además de sanas y sin crueldad animal     como que me leyeron el pensamiento xq tengo brócoli y estaba pensando como prepararlos gracias. 