

CROQUETAS DE QUINOA

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de su preferencia
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cucharadas de linaza
- 3/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de quinoa cocida

Cómo preparar la quinoa – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa

(627) Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil – YouTube

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas soperas de linaza y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir, le damos 5 minutos más. Apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco, lo pasamos a una licuadora y licuamos. Apartamos en un recipiente.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picado y movemos 35 segundos. Agregamos un manojo de perejil (previamente desinfectado y finamente picado) movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de quinoa cocida y bajamos a flama baja. Mezclamos. Agregamos poco a poco la linaza molida y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pan molido y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas tamizadas de harina de trigo. Apagamos el fuego y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un poco de la mezcla, hacemos un hueco en el centro. Le ponemos un cuadrito de queso de papa. Cerramos la mezcla y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla. Apartamos.

un pocillo ponemos 2 cucharadas de linaza, agregamos una taza de agua y encendemos la lumbre. Esperamos a que hierva y lo dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos, para obtener el gel de linaza. Esperamos a que enfríe totalmente.

revolcar las croquetas en harina de trigo o podemos ir bañando las croquetas con harina de trigo tamizada. Ya cuando tengamos todas las croquetas cubiertas de harina, las vamos pasando en el gel de linaza y luego las cubrimos de pan molido.

una sartén ya caliente vaciamos suficiente aceite. Dejamos que caliente bien. Ponemos las croquetas en el aceite y dejamos que doren por ambos lados. Las pasamos a un plato que tenga encima papel de cocina absorbente.

Ver video

@susanacisneros6547

☒ ☒ ☒ ☒ Me encantan sus videos, tienen un buen sentido de humor, su hijo, querida señora es un amor, felicidades por ser una hermosa familia!

@cristinacarrasco7060

Hola... Que divertido que eres Alfonso!!!! Me hiciste reír con tus ocurrencias. Benditas sean las manos de tu mamita hermosa. Aprendo mucho a cocinar con ustedes ...Gracias . Un abrazo muy afectuoso para los dos . Desde Argentina.

@Jpmakaie

Hice la receta y mi familia quedó enamorada. Ya me pidieron que las haga de nuevo. Gracias por compartir la receta con nosotros los suscriptores. Saludos y bendiciones, esperando por otra nutritiva receta.

@sandracruz970

GRACIAS A COCINA VEGAN FACIL. POR COCINAR TAN RICO. YO TUVE COVID Y CUANDO TE DA ESA ENFERMEDAD NO DA HAMBRE PERO CUANDO VEO A ESTE PRECIOSO NIÑO COMIENDO ME DABAN GANAS DE COMER HAN HECHO Y SIGUEN HACIENDO MÁS QUE UN TRABAJO. HERMOSOS QUE DIOS LES BENDIGA ☒