



Croquetas Árabes de Garbanzo

Ingredientes (para 4 personas)

- Una rama de perejil
- 2 tazas de garbanzos Diana Remojados
- 2 hojas de laurel
- 1 cdita de polvo para hornear
- 3 cdas de cilantro
- 2 dientes de ajo picados
- 6 cdas de perejil liso
- 4 cdas de cebolla picada
- 3 cdas de Ajonjolí
- 1 cdita de paprika
- Comino al gusto
- 4 cdas de jugo de limón
- Pimienta
- Sal
- 8 cdas de Aceite Diana con Vitaminas
- 4 cdas de hierbabuena
- 4 cdas de jugo de limón
- Sal
- 2 tomates cortados
- Pimienta
- ½ taza de perejil
- 2 cdas de Aceite Diana con Vitaminas
- 2 Tazas de Arroz Diana con Fibra Preparado



Preparación

- Cocina los garbanzos Diana, en olla de presión con el laurel y el perejil
- Deja hervir por 30 minutos
- En un sartén, con dos cucharadas de aceite diana con vitaminas sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados.
- Haz un puré con los garbanzos *Reserva una taza de garbanzos con un prensador y agrega el sofrito de cebolla y ajo, el perejil, el cilantro y condimenta con pimienta
- Agrega el polvo de hornear y la sal
- Un poco de comino y el jugo de limón
- Integra bien
- Con las manos húmedas forma unas tortitas de 4 cm más o menos
- Pon en una sartén Aceite caliente
- Dora las tortitas por los dos lados y reserva.
- Aparte licúa los garbanzos reservados con el ajonjolí, el jugo de limón, un poco de páprika y Aceite Diana con Vitaminas hasta formar una pasta.
- Arma la ensalada mezclando el arroz Diana con Fibra, el tomate picado, el cilantro, el perejil y revuelve.
- Adereza con el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite Diana
- Sirve todo....
Disfruta

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.