

Croquetes de quinoa i pastanaga

Posted on April 08, 2011 by hiulitscuisine

La **quinoa** és un pseudo cereal provinent d'Amèrica del Sud. **Conté:**

- alt contingut en proteïna
- aminoàcids essencials
- fibra, magnesi i ferro

NO conté **GLUTEN**. Per bullir la **quinoa** s'utilitza una proporció d'1 a 2. (1 got de quinoa = 2 gots d'aigua)

Ingredients:

(per a 20-25 croquetes)

- 300 g de pastanaga ratllada
- 1 got de quinoa
- 2 gots d'aigua
- 1 ceba
- 2 cullerades de farina de blat (*o blat de moro*)
- 1 cullerada de farina de cigró
- 2 cullerades d'aigua
- pa ratllat

Temps de preparació:

- 35 min

Preparació:

1. Posar la quinoa en un colador (*amb els forats més petits que els grans de quinoa*) sota l'aixeta i rentar fins que l'aigua surti clara.
2. Bullir en una olla amb aigua salada durant 15-20 min. Reservar.
3. En una paella, sofregir la ceba amb oli. Quan comenci a estar transparent, afegir la pastanaga ratllada i sofregir fins que canviï de color (*es torni més "groguenca"*).
4. Afegir la quinoa bullida, barrejar i deixar sofregir un parell de minuts.
5. Escampar 2 cullerades de farina de blat (*o blat de moro*), barrejar i afegir 1 got d'aigua per acabar de lligar. Apagar el foc i deixar refredar.
6. Fer la forma de les croquetes, passar per la [barreja de farina de cigró i aigua](#), arrebossar amb el pa ratllat i fregir en una paella amb oli ben calent fins que estiguin daurades.

Nota:

- És millor deixar reposar la massa unes quantes hores, fins i tot tota la nit, a la nevera tapada amb paper film o un drap net.

(per als celiacs)

- En comptes del pa ratllat, es pot arrebossar amb farina de blat de moro ;)

Posted in: Cuina Tradicional, Entrants, Festa Vegana, Plats Principals, Receptes | Tagged: Aigua, Farina De Blat, Farina De Blat De Moro, Farina De Cigró, Pa Ratllat, Pastanaga, Quinoa | With 9 comments