

Croquetas de quinoa y zanahoria

Posted on April 08,2011 by hiulitscuisine

La **quinoa** es un pseudo cereal proveniente de América del Sur. **Contiene:**

- alto contenido en proteína
- aminoácidos esenciales
- fibra, magnesio y hierro

NO contiene **GLUTEN**. Para hervir la quinoa se utiliza una proporción de 1 a 2. (1 vaso de quinoa = 2 vasos de agua)

Ingredientes:

(para 20-25 croquetas)

- 300 g de zanahoria rallada
- 1 vaso de quinoa
- 2 vasos de agua
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina de trigo (*o maíz*)
- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de agua
- pan rallado

Tiempo de preparación:

- 35 min

Preparación:

1. Poner la quinoa en un colador (*con los agujeros más pequeños que los granos de quinoa*) bajo el grifo y lavar hasta que el agua salga clara.
2. Hervir en una olla con agua salada durante 15-20 min. Reservar.
3. En una sartén, sofreír la cebolla con aceite. Cuando empiece a estar transparente, añadir la zanahoria rallada y sofreír hasta que cambie de color (*se vuelva más "amarillenta"*).
4. Añadir la quinua hervida, mezclar y dejar sofreír un par de minutos.
5. Espolvorear 2 cucharadas de harina de trigo (*o maíz*), mezclar y añadir 1 vaso de agua para acabar de ligar. Apagar el fuego y dejar enfriar.
6. Hacer la forma de las croquetas, pasar por la [mezcla de harina de garbanzo y agua](#), rebozar con el pan rallado y freír en una sartén con aceite bien caliente hasta que estén doradas.

Nota:

- Es mejor dejar reposar la masa unas cuantas horas, incluso toda la noche, en la nevera tapada con papel film o un trapo limpio.

(para los celíacos)

- En lugar del pan rallado, se puede rebozar con harina de maíz ;)

Posted in:Cocina Tradicional,Entrantes,Festa Vegana,Platos Principales,Recetas | Tagged:Agua,Harina De Maíz,Harina De Trigo,Pan Rallado,Quinoa,Zanahoria | With 23 comments