

Croquetas de arroz y salsa tzatziki

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Dal de porotos negros

Jugo de Limón: 1 cda.

Bananas verdes: 3 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 1 cda.

Perejil: 3 Ramas

Cebolla: 1/2 Unidad

Azucar: Una pizca

Porotos negros: 1 Taza

Morrón Rojo: 1/2 Unidad

Panceta: 100 g

Salsa de chile jalapeño: 1/2 cdita.

Risotto

Arroz carnaroli cocido: 1 Taza

Pechuga de pollo cocida: 1 Unidad

Huevo: 1 Unidad

Aceite: Cantidad necesaria

Salsa de pepinos

Pepino Japonés: 1 Unidades

Jugo de Limón: 1 cda.

Ciboulette picado: 1 cdita.

Yogurt Natural: 2 cdas.

Comino: Una pizca

Sal: 1 cdas.

Preparación de la Receta

Risotto

- Coloque el **arroz** en un bowl junto con el *huevo* y mezcle.

Salsa de pepinos

- Corte el pepino al medio y retire las semillas, luego corte en láminas bien finas
- Coloque en un bowl con sal y deje reposar durante 20 minutos
- Luego escurra.
- Coloque el pepino en un bowl junto con el yogurt, el *comino*, el *ciboulette* picado y el *jugo de limón*
- Mezcle y reserve.

Dal de porotos negros

- Remoje los porotos durante 24hs, luego retire el agua.
- Coloque los porotos en una olla junto con la *panceta* previamente cortada en trozos, el *ajo*, la *cebolla*, el *morrón*, el *perejil* y condimente con sal y pimienta negra
- Cubra con agua y cocine a fuego mínimo durante 3 horas, añada agua a medida que sea necesario.

Armado

- Tome pequeñas porciones de *arroz* y forme las croquetas con las manos.
- En una sartén con aceite caliente dore las croquetas, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Cuele los porotos y reserve el líquido de la cocción
- Luego procéselos e incorpore sal, pimienta, azúcar, *jugo de limón* y aceite de oliva.
- Pele las bananas y corte en aros en diagonal
- En una sartén con abundante aceite caliente fría las bananas hasta que estén doradas
- Retire y escurra sobre papel absorbente.
- Desmenuce el *pollo*.

Presentación

- Coloque en una fuente las croquetas, encima de estas unas tiras de *pollo* y luego la salsa de pepinos
- Decore cada croqueta con hojas de *perejil* crespo.
- Sirva sobre los chips de *banana* frita pequeñas porciones del dal de porotos negros.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/croquetas-de-arroz-y-salsa-tzatziki>