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.

Rissotto

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

Rissotto

- 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 *morron*, 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