

Croquetas de zanahoría y garbanzos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Garbanzos en lata: 250 gr.

Queso Mozzarella: 250 gr.

Tomillo:

Zanahorias precocidas: 300 gr.

Sal:

Pan Rallado: Cantidad necesaria

Para el empanado

Pan Rallado: 200 gr.

Harina de Maíz: 100 gr.

Preparación de la Receta

- Colar
- Los garbanzos de frasco o lata, y ponerlos en un bol junto con la **zanahoria**.
- Agregar sal y *tomillo* y pisar bien con la ayuda de un tenedor
- Agregar
- Pan rallado y mezclar con la mano hasta que la masa no se pegue en los dedos.
- Hacer bolitas de 5 cm de diámetro y colocar en el centro un cubo de queso
- *Mozzarella*
- Cerrar
- Para

el empanado

- Mezclar el pan rallado y la *harina* de maíz
- Pasar cada bolita por
- Esa mezcla y luego freír en abundante aceite caliente

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/croquetas-de-zanahoria-y-garbanzos>