



Croquetas

**Sin huevo, sin leche, sin frutos secos,
sin soja y sin gluten!!**



Ingredientes

Para 8 personas

1/2 kilo de garbanzos

3 patatas medianas

4 zanahorias

500 gramos de espinacas

Harina de Maíz (a demanda de la masa)

Elaboración

1. Se cuecen los garbanzos, previo remojo del día de antes (se pueden utilizar de bote) pero yo prefiero hacerlos.
2. Luego se cuece la patata.
3. La zanahoria en daditos muy pequeños, y un poco sofrita.
4. Y las espinacas frescas cortadas y vuelta y vuelta en la sartén 3'.
5. Con un tenedor se machacan los garbanzos (les quitamos la piel) y una vez picados* se pone la patata hervida, la zanahoria y las espinacas. Y se hace una masa (todo bien mezclado).
6. Se deja enfriar y reposar. Nosotros lo tuvimos un día, pero con un par de horas es suficiente.



AEPNAA

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

Avda. del Manzanares, 62

Tel/Fax: 91 560 94 96

28019 Madrid

www.aepnaa.org

aepnaa@aepnaa.org

7. Se pasan por harina de maíz:



8. Y finalmente se fríen:



Recomendaciones y Notas:

- Es importante que al picar los ingredientes para mezclarlos esté todo muy escurrido y seco para que la masa quede compacta y sea manejable.
- A diferencia de las croquetas clásicas, no es recomendable congelar la masa, pues, tras descongelarla, será más difícil de trabajar.

Receta de Patricia Calvo Cortés