

RECETA: Croquetas de Quinoa y Zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 zanahorias rallada fina
- ½ cebolla
- 2 huevos
- alcaparras
- sal, pimienta
- sésamo tostado
- aceite de oliva
- Perejil



Preparación:

1. Lavar la quinoa y cocer en 1 ½ taza de agua hirviendo
2. Cortar la cebolla. Rehogar
3. Rallar la zanahoria fina
4. Cortar las hojas de perejil
5. Mezclar los ingredientes en un bol. Salpimentar
6. Añadir 2 huevos batidos
7. Calentar el aceite. Formar las croquetas con las manos y freír
8. Poner sobre un plato con papel absorbente

