



GARBANZOS CON CROQUETAS DE ATÚN

Nivel de dificultad Principiante

1. INGREDIENTES

Garbanzos

- Garbanzos
250gramos.
- 1 Cebolla
- Ajo
Una cucharada.
- Aji panca
3 cucharadas.
- Hojas y tallos de acelga
2 tazas.
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino

Croquetas de atún

- Atún
1 conserva.
- Cebolla picada
3 cucharadas.
- Pan rallado
2 cucharadas.
- Cebolla china
1 cucharada.
- Ajo picado finamente
1 cucharadita.
- Huevo
1 unidad
- Sal
- Pimienta

2. PREPARACIÓN

GARBANZO CON CROQUETAS DE ATÚN

En un recipiente agregar 250 gr de garbanzo y cubrir con agua, reservar por una noche retirar el agua y volcar sobre una olla a presión, cubrir con agua y cocinar por 30 minutos comprobar la cocción, separar agua de cocción de los garbanzos.

En una olla agregar aceite, 1 cebolla picada, sal, pimienta y comino al gusto Sofreír por 5 minutos, agregar 1 cucharada de ajo picado finamente, sofreír por 3 minutos Agregar 3 cucharadas de aji panca, sofreír por 5 minutos e incorporar los garbanzos y una taza del agua de cocción, incorporar 2 tazas de hojas y tallos de acelga, añadir sal y pimienta al gusto, tapar y cocinar por 10 minutos Integrar y mantener caliente

