



desde 1934

RECORD

# GARBANZOS CON CROQUETAS DE ATÚN

## Ingredientes

### Garbanzos

- 250 g de garbanzo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ajo
- 3 cucharadas de ají panca
- 2 tazas de hojas y tallos de acelga
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino

### Croquetas de atún

- 1 conserva de atún
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de cebolla china
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta

## Preparación

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.



desde 1934

RECORD

## GARBANZOS CON CROQUETAS DE ATÚN

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 ají 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.

En un plato agregar 1 lata de conserva de atún, 3 cucharadas de cebolla picada, 2 cucharadas de pan rallado, 1 cucharada de cebolla china, 1 cucharadita de ajo picado finamente, 1 huevo, sal y pimienta al gusto, integrar y dar forma circular, reservar.

En una sartén agregar aceite al gusto y freír las croquetas a fuego medio por 3 minutos por lado. Servir inmediatamente, puedes acompañarlos con arroz blanco, decorar con perejil picado finamente.

