CROQUETAS VEGETALES Thermomix®

INGREDIENTES

20 – 30 ramitas de perejil fresco
500 g de agua
1 cucharadita de sal
150 g de lenteja roja
120 g de bulgur
70 g de aceite
250 g de cebolla en cuartos
½ cucharadita de guindilla molida (opcional)
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharadas de tomate triturado natural o en conserva
2 cucharadas de cebollino fresco picado

PREPARACION

1. Poner el perejil en el vaso y trocee **6 segundos a velocidad 7**. Retire y reserve.
2. Poner en el vaso el agua, la sal, las lentejas y el bulgur. Programe **15 minutos, 100ºC, giro inverso a velocidad 1.** Retire del vaso y reserve junto con el perejil.
3. Poner en el vaso el aceite y la cebolla y trocee **4 segundos a velocidad 5**. Sofría **8 minutos, 120 º C a velocidad 1.**
4. Añada la guindilla y el comino y programe **2 minutos, 120º C a velocidad 1.**
5. Agregar las lentejas y el perejil reservados, el tomate triturado y el cebollino y mezcle **6 segundos a velocidad 5.** Con dos cucharas, formar las croquetas y reserve. Lave y seque bien el vaso.

Salsa de yogurt

6. Poner los ajos y trocee **5 segundos a velocidad 5**.
7. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso y añada la sal y los yogures. Mezcle **10 segundos a velocidad 3.** Vierta la salsa en un cuenco y sirva acompañando las croquetas.

SUGERENCIAS

- Puede rebozar las croquetas en semillas de sésamo, amapola, etc. O pan rallado.
- Estas croquetas están mejor si se preparan la víspera. Resérvelas en un recipiente hermético en el frigorífico, al igual que la salsa de yogur.
- Puede sustituir la mitad del perejil por cilantro.

ESTHER QUESADA FERNANDEZ
TLF. 606 93 85 01
ESQUEFE@YAHOO.ES
http://thermomix-barcelona-sagrada-familia.es/quesadafernandez/