

Nuggets con Harina de Garbanzo



Ingredientes:

- 375 gr. De Garbanzos cocidos.
- 400 gr. De espinaca congelada.
- 2 Cucharadas soperas de semillas de lino molido.
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y Pimienta al gusto
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Harina de trigo más agua (la proporción es de 180 ml de agua en 100gr de harina de trigo)

Preparación:

- En una procesadora colocar los garbanzos cocidos, la espinaca hervida y escurrida, las semillas de lino molidas, el ajo en polvo, sal y pimienta.
- Procesar hasta incorporar bien todo, pero dejando unos pedacitos de garbanzo para que no sea una pasta totalmente lisa.
- Con las manos darle forma de Nuggets a la preparación.
- Rebozar los Nuggets pasandolos por harina de trigo con sal y pimienta, despues por una mezcla de harina de trigo, agua, sal y pimienta, despues por pan rallado con sal y pimienta.
- Freirlos en aceite caliente hasta que esten dorados.
- Secarlos con papel absorbente.