



# Cooketas

*por Alizahú*

Una forma fácil y deliciosa de comer la proteína por la combinación de un cereal y una legumbre es haciendo ricas y crujientes Coketas al horno.

A todos nos encanta lo frito y crujiente, es algo que escita el paladar y tiene un cierto poder adictivo.

Conseguir la satisfacción que te da comer estas texturas sabiendo que todos los ingredientes son reales, vitales y que la forma de cocinarlo no altera el resultado, sino que lo mejora, es una buena noticia.

Las famosas croquetas de toda la vida en todas las culturas con diferentes nombres son algo muy popular. Fácil de comer y algo tiene que comerías hasta no poder mas.

La versión que te ofrezco aquí es un hallazgo que pienso te va a encender una luz sobre este concepto culinario.



## Indicaciones básicas para la elaboración



Cocinamos un grano y una legumbre dejándolos bien densos cuando absorben el agua.

Añadimos a esta masa densa, ingredientes frescos o cocinados.

Aderezar con especias, hierbas, aceite, sal etc.

Mezclar todo muy bien y hacer **COKETAS** con dos cucharas o con las manos.

Rebozar con harina de garbanzos

Colocar en la bandeja de horno papel de hornear, y poner las coketas en la bandeja.

Hornear a 230 grados 20m Aprox. hasta que queden crujientes y doradas.

# La receta que te comparto en el video

**100gm de amaranto**

**100gm de lenteja naranja**

**Harina de garbanzos**

**Sal y Aceite de oliva**

## Verduras Cocinadas en cuadraditos

**Col blanca**

**Pimiento rojo**

**Calabacín**

**Cebolla**

**Ajo**

**Jengibre**

**Aceite de oliva y sal**

**Especia**

**Cilantro tostado y molido**

Prueba con los cereales y legumbres que quieras, pero es importante la densidad de la masa, así como su sabrosura. En el caso del amaranto y la lenteja naranja esta combinación da como resultado una coketa bien crujiente.

# Comparte las tuyas.