

CROQUETE DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de grão-de-bico bem cozidos
2 batatas grandes cozidas e amassadas
2 cebolas médias e refogadas
1 xícara (chá) de azeitonas picadas
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
1 pitada de cominho
1/2 xícara (chá) de amêndoas trituradas no liquidificador (medir depois de trituradas)
3 claras de ovos
sal e azeite com moderação
200 g de flocos de milho (triturados no liquidificador até virar pó)
2 xícaras (chá) de molho de tomate tradicional

MODO DE PREPARO

Escorra o grão-de-bico, amasse e coloque em uma tigela.

Adicione os demais ingredientes, exceto o molho de tomate, e os flocos de milho.

Misture bem e acerte o sal.

Coloque os flocos de milho triturado em uma travessa ou prato.

Modele os croquetes e passe-os nessa farinha.

Aperte levemente com as mãos para aderir a farinha.

Coloque em uma travessa refratária e asse até ficarem bem sequinhos.

Regue cada croquete com um filete de azeite (opcional).

Cubra-os com o molho de tomate quente e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13923-croquete-de-grao-de-bico.html>