

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>