



Croquetas de mijo

Ingredientes

- 75 gr. de mijo (un vasito)
- 1 diente de ajo picado
- 3 ajos tiernos picados
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1/2 calabacín rallado
- Sal marina
- Perejil picado
- Especias al gusto (recomiendo el curry)



1) Pon el mijo en una olla con una pizca de sal y 3,5 veces su volumen de agua fría. Lleva a ebullición y cuando hierva bajar al mínimo, cocer tapado unos 20 minutos. Toda el agua debe quedar absorbida por el mijo.

2) Mientras, saltea el ajo y los ajos tiernos en una sartén con una pincelada de aceite, y antes de que se dore demasiado añade la zanahoria y calabacín rallados con una pizca de sal. Cuando las verduras estén blanditas, apaga el fuego y añade el perejil, las especias.

3) Añade el mijo caliente al resto de ingredientes, mezcla todo muy bien y deja reposar tapado hasta que puedas trabajar la masa sin quemarte las manos.

4) Da forma a las croquetas cogiendo pequeñas porciones de masa, haciendo una bola y aplastándola un poco a (esta forma plana facilita más tarde la cocción). Deja que se enfríen totalmente para que se solidifiquen.

5) Puedes pasarlas ligeramente por harina de maíz justo antes de cocinarlas para darles un toque más crujiente.

Prepara más cantidad y congélaslas, es una buena manera de ganar tiempo en la cocina, así podrás comerlas cuando te apetezcan.

