



**CROQUETES
DE
FEIJÃO CATARINO
E ARROZ CAROLINO
COM
MOLHO DE IOGURTE
E ALECRIM**

Ingredientes croquetes

2 dentes de alho picados
1 cebola pequena picada
2 colheres de sopa de coentros frescos picados
1 colher de chá de gengibre ralado
3 colheres de sopa de sementes de linhaça + 9 colheres de sopa de água
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de cominhos moídos
1 colher de chá de coentros em pó
500g feijão catarino cozido
3 chávenas de arroz carolino cozido
1/3 chávena de pão ralado sal & pimenta preta q.b.

Ingredientes molho

1 dente de alho
2 colheres de sopa de folhas de alecrim picadas
1 chávena de iogurte vegetal sem açúcar
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de azeite sal & pimenta preta q.b.



Serve

± 25 croquetes

Preparação croquetes de feijão e arroz

Pré-aquecer o forno em grill a 220°C. Forrar um tabuleiro com papel siliconizado e reservar.

Descascar e picar 2 alhos e a cebola. Lavar e picar os coentros frescos. Ralar o gengibre. Reservar.

Moer as sementes de linhaça e misturar com as 9 colheres de sopa de água. Deixar repousar durante 10 minutos até obter um preparado gelatinoso. Reservar.

Num frigideira ao lume, colocar o azeite, a cebola e os alhos picados, e as especiarias e cozinhar durante 4-5 minutos. Reservar.

Num robot misturador, colocar o feijão, o preparado de linhaça, os coentros picados e a cebola cozinhada. Triturar e colocar numa taça grande. Adicionar o arroz e o pão ralado, temperar com sal e pimenta preta e misturar bem. Colocar no frigorífico durante 1 hora (até o preparado ficar frio e firme).

Moldar os croquetes com as mãos. Colocar no tabuleiro e pincelar com azeite. Levar ao forno durante 10 minutos. Retirar e virar os croquetes, voltando a pincelar do outro lado. Levar ao forno durante mais 10 minutos.

Servir com o molho de iogurte.

Preparação molho de iogurte e alecrim

Descascar e ralar o alho para uma taça. Lavar e picar as folhas de alecrim. Acrescentar os restantes ingredientes, misturar bem e servir.

Notas

Aproveitar as sobras de pão duro para fazer pão ralado num robot triturador.