

Bocaditos de Guisantes

A mi hija mayor no le gustan los guisantes porque "le explotan en la boca" (le pasa lo mismo con los tomates Cherry), no es por su sabor. Digo esto porque veces, decimos que algo no nos gusta y no es así, muchas veces es la textura lo que no nos agrada. Por ello es importante ofrecer un alimento con diferentes formas, texturas y combinaciones con otros ingredientes, siendo mucho más apetecibles. He de decir que le han encantado y me dijo: "Así me puedes hacer los guisantes siempre que quieras"

INGREDIENTES:

- 540g Guisantes congelados
- 400g Alubias blancas (en conserva)
- 1 Cebolla grande
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada cominos molidos
- 4-6 Cucharadas harina de garbanzos o copos de avena suaves
- 2 Cucharadas menta fresca picada
- 1 Cucharada aceite oliva
- Salsa de tomate (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Dar un ligero hervor a los guisantes (con 1 minuto es suficiente, simplemente para facilitar poder triturarlos), escurrir bien y triturar (no importa si queda algún trozo)
2. Lavar las alubias y triturar junto con la cebolla, aceite, ajo, menta y comino.
3. Agregar la masa de alubias a los guisantes y mezclar bien.
4. Adicionar de 4 a 6 cucharadas de harina de garbanzos (o avena) según lo húmeda que esté la masa y dejar reposar 30 minutos (así la harina se hidrata y coge más consistencia la masa).
5. Calentar el horno a 200°C
6. Poner papel de hornear sobre la bandeja del horno y servir cucharadas soperas, aplastando un poco por arriba. A mí me han salido 24
7. Hornear a 200°C durante 20-25 minutos hasta se vea la superficie doradita.
8. Servir con un poco de salsa de tomate