

CROQUETAS DE GAMBAS

Sin gluten, ni lactosa

400 g. de gambas pelada congelada
1 puerro (sólo la parte blanca)
3 dientes de ajo picadito
200 g. de champiñon

Todo esto se salpimenta, se sofríe y después se tritura.

Se añaden

100 cl. de leche de coco (puede ser de arroz o quinoa)
4 cucharadas soperas de puré instantáneo de quinoa (patata).

Se mete en una manga pastelera y se deja reposar en el frigorífico unas horas. Después se forman croquetas y se rebozan en huevo y pan rallado (yo trituré pan de arroz y maíz que tenía hecho).

Fríe en aceite de oliva virgen extra bien caliente, quedan crujientes y deliciosas.

Espero que os gusten...

Paquita Muñoz

