

Pakoras de Verduras al Horno

Los pakoras son un aperitivo tradicional de la cocina india, pero que también se puede tomar de plato principal acompañados de una buena ensalada. Admiten gran variedad de verduras en su elaboración o simplemente se puede hacer con una, lo importante es la harina de garbanzos, especias y cilantro fresco. Se pueden servir solos o con una salsa de yogur o tomate.

INGREDIENTES:

- 200g Harina de garbanzo
- 200ml Agua
- 1 Cucharadita de cada: semillas comino, cilantro molido, cúrcuma en polvo, ajo en polvo, pimentón dulce o picante
- 4 Cucharadas Cilantro fresco
- 1 Cebolla mediana
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Pimiento italiano
- 1 Calabacín mediano

Opcional: Salsa de yogur y menta* (ver receta en web)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la harina de garbanzos con el agua fría y las especias, hasta que no se vean grumos.
2. Pelar la cebolla y zanahoria.
3. Cortar todas las verduras en juliana de un tamaño similar.
4. Agregar a la mezcla de garbanzos y remover bien.
5. Servir a cucharadas sobre una hoja de papel de hornear y cocinar al horno a 200°C, 30 minutos o hasta que estén dorados (dando la vuelta a mitad cocción). Acompañar con un poco de salsa de yogur y menta si se desea.