

Milanesas arroz integral y garbanzos

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marala

INGREDIENTES

0	
2 dientes	Ajos — picados
2 taza/s	Arroz integral — cocido
0,50 taza/s	Garbanzos
	Orégano
	Pan — rallado
1 cucharadita/s	Pimentón (Paprika)
1 cucharadita/s	Pimiento — picado

ELABORACIÓN

Remojar los garbanzos durante toda la noche. Al otro día quitarles los hollejos y cocinarlos. Escurrir y pisar mientras están calientes.

Mezclar con los restantes ingredientes agregando algo de pan rallado en caso necesario.

Tomar porciones con una cuchara, espolvorearlas con pan rallado y aplastar las milanesas hasta un espesor de 1 cm.

Colocarlas en una asadera aceitada y espolvorearla con pan rallado y cocinarlas a horno moderado-caliente, dándolas vuelta cuando están doradas.