

Milanesas arroz integral y garbanzos

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: 0 minutos

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.