

## Croquetas japonesas. [Receta vegetariana]

Las **croquetas japonesas** son una excelente opción para consumir proteínas vegetales. Además, nosotras las hemos preparado con ingredientes de producción ecológica. La cocina vegetariana no está reñida con comer bien. Esperamos que os gusten :-D

### Ingredientes para las croquetas japonesas

- 200 g de alubias azuki ecológicas
- 2 cucharadas soperas de vino blanco
- 5 hojas de alga wakame seca
- 1 cucharada soperas de Aceite de Sésamo
- 4 dientes de ajo (pelados enteros)
- 1 cebolla mediana con 2 clavos pinchados en ella
- 1 trozo de jengibre de 5 cm rallado
- 2 guindillas secas enteras
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 2 cebolletas cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 120 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 cucharadita de pimienta molida

### Preparación

Primero, dejamos las alubias en remojo toda la noche anterior. Después, en el momento de cocinarlas las escurrimos y las ponemos a hervir en una cazuela, junto con un litro de agua y el vino blanco, el aceite, las algas, la cebolla, los ajos, el jengibre, las guindillas y las hojas de laurel. Lo hervimos todo durante 1 hora.

Pasado ese tiempo, lo apartamos y retiramos todas las verduras, dejando solo las alubias. A continuación, añadimos la salsa de soja y las aplastamos con un tenedor y las mezclamos con las cebolletas, la sal y la pimienta. A la masa obtenida le damos la forma de croquetas y las rebozamos con las semillas de sésamo, untándonos las manos con aceite para que no se nos peguen.

Después, las ponemos en una fuente para el horno y las horneamos durante 20 minutos en el horno precalentado a 200°. Cuando estén horneadas las servimos con la salsa caliente, que explicamos a continuación.

### Ingredientes para la salsa

- 90 ml de salsa tamari ecológica
- 1 trozo de jengibre de 3 cm rallado
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- 1 cucharada soperas de aceite de sésamo
- 1/2 cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 diente de ajo rallado

### Preparación de la salsa

La preparación de esta salsa es tan sencilla como mezclar todos los ingredientes con 90 ml de agua caliente.

Si te gustan las recetas con algas, te recomendamos nuestro Salteado de arroz integral.