

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



Croquetas de Quinoa Real, amargo y mijo

Ingredientes

Adorno

100 gramos de [amaranto](#)

100 gramos de [mijo](#)

250 gramos de [Quinoa Real](#)

1 litro de caldo (hervido de verduras)

Un manojo de puntas de espárragos

150 gramos de pistachos molidos

1 cucharada de [mugi miso](#)

2 centímetros de [alga kombu](#)

Una pizca de [sal](#)

[Sésamo](#) Adorno

Preparación

1. Lavar y cocer el amaranto, el mijo y la Quinoa Real con el caldo, el alga kombu y la sal, en una olla exprés durante 10 minutos a fuego alto o 20 minutos a fuego lento (si el fuego es muy grande poner una placa difusora)
2. Colar la mezcla y ponerla en un recipiente de cristal. Amasar los cereales con el mugi miso y los pistachos molidos. Cuando los ingredientes estén amalgamados incorporar las puntas de espárragos cortadas pequeñas y finalmente, con las manos húmedas, tornear las croquetas, rebozarlas con sésamo y freírlas en aceite muy caliente
3. Servir con rábano rallado y aliñado con vinagre de umeboshi

[Rábano rallado](#)
[umeboshi](#)

Consejo

"Estas croquetas son una fuente increíble de vitalidad p donde tomamos muchas sopas frías, ensaladas y frutas niños las adoran! "