

# Harina de garbanzos

---

## Ingredientes:

Garbanzos secos en la cantidad que deseemos.

## Preparación:

Poner los garbanzos crudos en el vaso bien seco y darles unos golpes de turbo para romperlos.

Después pulverizarlos unos 30 segundos, Velocidad 5-10 progresivo.

Para tostar la harina programar 20 minutos, 100°, Velocidad 5.

Sacar la harina del vaso para que se enfríe y volver a poner ya fría en el vaso pulverizando de nuevo otros 30 segundos.



De forma opcional podemos añadir ajo y perejil- mejor si el ajo es deshidratado y el perejil seco así aromatizaremos nuestros rebozados sin preocuparnos por la conservación.

La harina nos quedará con un color ligeramente amarillento y se conserva perfectamente una vez fría en un bote hermético en la despensa.

Aparte de usarla en las recetas en las que pueda aparecer como ingrediente, no puede faltar en esas tapas con aire del sur que a todos nos vienen a la cabeza... una buena fritura de pescado o las deliciosas y crujientes tortillas de camarones.

Para rebozar mezclaremos a partes iguales harina de garbanzos y harina de trigo o harina sin gluten, obtendremos una costra crujiente y dorada.

También podemos mezclarla con pan rallado (sin gluten por supuesto en el caso de los celíacos) para nuestros empanados.



[www. TratadeCocinaR.blogspot.com](http://www.TratadeCocinaR.blogspot.com)