

CROQUETAS VEGETALES CON MAYONESA VEGANA**INGREDIENTES CROQUETAS VEGETALES**

20 ramitas de perejil fresco, solo las hojas.

500gr de agua

1 cucharadita de sal

150gr de lentejas rojas

120 de bulgur

70g de aceite oliva virgen extra

250g de cebolla cortada a cuartos

½ cucharadita de guindilla molida(opcional)

1 cucharadita de comino molido

½ de cúrcuma

2 cucharadas de tomate triturado natural

2 cucharadas de cebollino fresco picado.

50gr de sésamo tostado

INGREDIENTES MAYONESA

450g de tofu

50gr de aceite de oliva virgen

30g de mostaza Dijon

10g de vinagre de manzana

1 cucharadita de pimienta blanca molida

1 cucharadita de sal

**PREPARACIÓN:**

- 1- Pon en el vaso limpio seco el perejil y trocea 6seg vel 7. Reserva.
- 2- Pon en el vaso el agua la sal, las lentejas y el bulgur y programa 15 min 100 grados, giro inverso vel 1. Retira del vaso y reserva junto con el perejil.
- 3- Ponga en el vaso el aceite y la cebolla, trocee 4 seg, vel 5. Sofría 8 min 120 grados vel 1.
- 4- Añada la guindilla, el comino y la cúrcuma y programa 2 min, 120grados, vel 1
- 5- Agregue la mezcla reservada, el tomate triturado y el cebollino y mezcle 6 seg vel 5.
- 6- Con la ayuda de dos cucharas, forme las croquetas y reserve.
- 7- Reboce la mitad de las croquetas con sésamo tostado

thermomix

- 8- Ponga en el vaso todos los ingredientes de la mayonesa vegana y programe 30 seg vel 5-7, si es necesario baje los ingredientes con la espátula y repita la operación hasta que quede una textura cremosa.