



INGREDIENTES:

- garbanzo seco (mas o menos 250 gramos).
- 250 gramos de harina Proceli (opcional)
- 1 ajo (opcional)
- 1 ramita de perejil fresco (opcional).

PREPARACIÓN:

1. Ponemos en el vaso del Thermomix bien seco los garbanzos y los **pulverizamos durante un par de minutos en velocidad máxima** hasta que se hagan harina.

2. Repetiremos la operación de nuevo si no esta bien molido. Al principio hace mucho ruido pero no pasa nada, veréis como enseguida baja.

3. Si condimentamos con ajo y perejil, lo añadimos y trituramos todo bien.

4. Añadimos la harina si queremos ponerle y mezclamos todo bien.

5. Si se pone ajo y perejil guardaremos la harina de garbanzo en un bote fuera de la nevera, pero si se pone el ajo y perejil se congelara la mezcla para conservarla fresca.

6. **NOTA:** Con esta harina podemos **enharinar el pescado frito**, usarlo para los tortitas de camarones?y de ese modo tomaremos el potasio del garbanzo y hará que nuestras frituras estén más ricas y crujientes.