

## Raciones para 4

100 g  
Cebolla

100 g  
Zanahoria

400 g  
Garbanzos

200 g  
Guisantes

50 g  
Anacardos

30 g  
Espinacas

Cúrcuma

Comino

Ajo en polvo

Pimentón

Jengibre en polvo

Papel de arroz

Salsa de yogur (opcional)

- 1 Para el relleno, sofríe la cebolla con un chorrito de aceite en la sartén. Luego añade la zanahoria picada y deja que se poche junto con la cebolla.
- 2 A continuación, añadime el resto de ingredientes y saltéalos ligeramente. Por último, agrega las especias al gusto a la mezcla y remueve para que todos los elementos se integren bien.
- 3 Para formar las samosas, primero sumerge el papel de arroz 30 segundos en agua. Luego, sácalo con cuidado y extiéndelo en una superficie plana.
- 4 Pon un poco de relleno encima y envuélvelo formando un triángulo.
- 5 Cocina las samosas en una sartén, con un poco de aceite para que no se peguen, 2 minutos por cada lado hasta que queden doradas.
- 6 Sírvelas acompañadas de un poco de salsa de yogur y listo.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/samosas-de-verduras-y-garbanzos/>

**COOKING**  
**LOVERS** 