Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Croquetas de puchero

6 raciones 236 kcal

Ingredientes

- **450/500gr** carne del puchero
- **1** cebolleta mediana
- **1 pizca** de nuez moscada
- **3 cucharadas** de harina (he usado garbanzo)
- **350ml** de leche (aprox.)
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Pan rallado (integral o normal)
- Huevo

POR RACIÓN

Proteínas	**7,3 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**1,4 g**

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aceite de oliva en una sartén, cortamos la cebolleta en brunoise y ponemos a fuego lento con una pizca de sal (10-12 min.).
2. Picamos la carne y agregamos junto a la cebolleta durante 10 min. a fuego bajo-medio (4-5).
3. Añadimos una pizca de nuez moscada, la harina y tostamos un poquito, agregamos la leche y vamos moviendo hasta que la masa coja consistencia.
4. Una vez la masa esté lista la ponemos en un tupper y dejamos templar.
5. Metemos en el frigorífico.
6. Damos forma a la masa con dos cucharitas, pasamos por el huevo, a continuación por pan rallado y damos forma con las manos.
7. Freímos las croquetas en abundante aceite, ponemos papel de cocina para absorber el aceite sobrante y a disfrutar de nuestras cremosas croquetas.

Hecho con CookNest