MARÍA



APERITIVOS / ENTRANTES

Croquetas de zamburiñas

4 raciones 457 kcal

Ingredientes

- Lata de zamburiñas
- **30 gr** mantequilla
- **45 gr** harina
- **350 ml** leche entera
- **2 cdas** salsa de vieiras
- Sal
- Pimienta
- AOVE
- Harina
- Huevo batido
- Panko/pan rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**37 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. Picar las zamburiñas y reservar el líquido
2. Preparar una bechamel clásica derritiendo la mantequilla, cocinando la harina e incorporando la leche templada hasta integrar
3. Añadir el líquido de las zamburiñas y la salsa de vieiras, con un poco de pimienta, que le dará color
4. Cuando la bechamel esté lista, incorporar las zamburiñas picadas e integrar muy bien
5. Pasar a un recipiente, cubrir con film transparente y llevar a la nevera hasta el día siguiente
6. Al día siguiente, bolear la masa dándole la forma deseada
7. Pasar las croquetas por harina, retirando la harina sobrante
8. Pasarlas por huevo batido, impregnándolas muy bien, y después por panko o pan rallado
9. Dejar reposar en la nevera 20-30 minutos para que no exploten al freír
10. En una sartén con bastante aceite, freír las croquetas en tandas y darles la vuelta cuando estén doradas
11. Escurrir y colocar en un plato con un poco de mayonesa o alioli suave

Hecho con CookNest