MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Croquetas variadas

6 raciones 430 kcal

Ingredientes

BECHAMEL BÁSICA

- **50 gr** harina
- **50 gr** mantequilla
- **500 ml** leche tibia
- Sal y pimienta

RELLENO

- Jamón serrano y huevo cocido
- Queso azul, roquefort o idiazabal con nueces y pera
- Nuez moscada

EMPANADO

- Huevo batido
- Pan rallado
- Aceite muy caliente para freír

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**30 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

BECHAMEL BÁSICA

1. Añadimos en un cazo la mantequilla hasta que se deshaga, incorporamos la harina e integramos un par de minutos hasta que esté cocinada
2. Mientras tanto, calentamos la leche en un cazo y reservamos
3. Cuando la harina esté cocinada, añadimos a fuego medio la leche en tandas y removemos con la varilla; a medida que espese, añadimos más, evitando siempre los grumos
4. Llega el momento de añadir el relleno
5. En el caso de las de jamón siempre se les pone nuez moscada; aquí es momento de salpimentar
6. Cuando esto esté bien integrado y la masa espesa, añadimos a una fuente y tapamos con film transparente al ras para evitar que se haga costra, nos lo llevamos a la nevera mínimo 24 horas

EMPANADO Y FRITURA

7. Preparamos huevo batido y pan rallado
8. Cogemos un poco de masa, le damos forma y las pasamos por huevo batido y pan rallado

9 Añadimos a la sartén con aceite muy caliente y la sacamos cuando esté perfectamente dorada y crujiente

RECOMENDACIONES

Cocinar bien la harina es muy importante para evitar el sabor a crudo después.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏽‍🍳

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy