Glow Bone



APERITIVOS / ENTRANTES

Croquetones de fabada

6 raciones 509 kcal

Ingredientes

- 300 g de restos de fabada (fabes y compango bien picadito)
- 60 g de mantequilla
- 65 g de harina
- 450 ml de leche entera
- 50 ml de nata para cocinar
- 2-3 cucharadas del caldo de la fabada
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

REBOZADO

- Harina
- 2 huevos
- Pan rallado o panko
- Aceite para freír

Elaboración

1. Prepara la bechamel tostando bien la harina con la mantequilla y añadiendo la leche caliente poco a poco
2. Incorpora la fabada picadita y un poquito de su caldo para potenciar el sabor y integra bien
3. Cuando la masa esté prácticamente lista, añade los 50 ml de nata y cocina unos minutos más hasta que quede cremosa, pero con suficiente cuerpo para formar los croquetones
4. Deja enfriar bien la masa y cúbrela con film para que repose bien en la nevera unas horas
5. Pasadas unas horas, forma unos croquetones generosos, rebózalos y fríelos hasta que estén bien doraditos

RECOMENDACIONES

Truco del creador: añadir un chorrito de nata al final para conseguir una bechamel más cremosa.

POR RACIÓN	14 g Proteínas	32 g Grasas	41 g Hidratos	3,6 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone