Teresa




PLATS PRINCIPALS

# Croquetes d'arròs

30min · 4 racions · 397 kcal

## Ingredients

- **250 g** d'arròs rodó
- **500**-600 ml d'aigua
- **2** ous
- **40 g** de formatge ratllat
- Safrà, opcional
- Julivert abundant
- Sal, oli, pebre negre
- Pel farcit opcional: formatge (el que tinguis), pernil dolç, sobrassada, etc.

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **17 g** |
| Greixos | **14 g** |
| Hidrats | **51 g** |
| Fibra | **1 g** |

## Elaboració

1. Bullir l'arròs a foc mitjà en aigua (amb safrà) amb sal, fins que quedi al dente
2. S'ha de beure tota l'aigua
3. Deixar refredar una mica
4. Afegir l'ou, el formatge ratllat, el julivert picat i una mica de pebre negre
5. Treballar tot junt i posar a la nevera tapat
6. Deixar reposar dues hores, també es pot fer el dia anterior
7. Preparar un bol amb aigua per mullar les mans cada cop que es faci una croqueta
8. Fer les croquetes, poden ser buides o farcides
9. Fregir en abundant oli, girar-les quan siguin daurades i posar-les sobre paper absorbent
10. Fregir les de sobrassada al final, poden deixar gust a l'oli
11. Es poden servir soles o acompanyades de salsa de tomàquet

RECOMANACIONS

Es poden fer allargades o rodones. Habitualment es fan fregides, però també es poden posar al forn. No cal arrebossar-les.

Fet amb CookNest