Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES

Croquetas de pulpo y espinacas

4 raciones 486 kcal

Ingredientes

- 1 pata de pulpo cocida (pequeña)
- Espinacas
- 1 trozo de queso (opcional)
- Aceite
- 1 o 2 huevos
- Pan rallado

BECHAMEL

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2-3 cdas. de harina
- 1 vaso de leche
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

SALSA

- 40 g. de azúcar
- 50 ml. de vino dulce pedro ximénez

Elaboración

SALSA

1. En un cazo a fuego medio introducimos el vino y el azúcar, y se deja cocer aproximadamente veinticinco minutos o media hora
2. Hay que comprobar que haya reducido a la mitad, logrando una textura más densa

CROQUETAS

3. Troceamos finamente la pata de pulpo cocida, y las espinacas (yo las he puesto de bote, lavadas previamente)
4. Ahora vamos a hacer la bechamel en una olla
5. Primero añadimos dos cucharadas de mantequilla y dos o tres de harina, y no dejamos de remover a fuego medio
6. Acto seguido vamos añadiendo la leche, también, poco a poco
7. Iremos añadiendo según nos haga falta, debemos estar pendientes
8. Sin dejar de remover añadimos pimienta, sal y nuez moscada, y nuestro pulpo y espinacas
9. Cuando veamos que empiece a hervir, ponemos trocitos de queso azul

10. Es importante no dejar de remover en ningún momento hasta que se haga la masa
11. Retiramos del fuego, ponemos la masa extendida en un plato y dejamos que se enfríe a temperatura ambiente un buen rato
12. Después a la nevera durante un día
13. Sacamos de la nevera y pasamos la masa dándole la forma que queramos, primero por los huevos en un plato, y después por el pan rallado en otro plato
14. Por último a freír con abundante aceite

POR RACIÓN	21 g Proteínas	26 g Grasas	39 g Hidratos	1,7 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta