Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Croquetas de espinacas y queso de cabra

4 raciones 514 kcal

Ingredientes

CROQUETAS

- **1/2 paquete** de espinacas frescas
- **1/2** cebolla
- **3/4** de rulo de queso de cabra
- Piñones (opcional)

BECHAMEL

- **2 cucharadas** de mantequilla
- **3 cucharadas** de harina
- **300 ml** de leche
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida

REBOZADO

- **1** o 2 huevos batidos
- Pan rallado

FRITURA

- Abundante aceite para freír

Elaboración

BECHAMEL

1. Poner la mantequilla en una sartén junto con la cebolla troceada
2. Cuando empiece a dorarse, añadir las espinacas y dejar que reduzcan un par de minutos a fuego medio
3. Añadir la harina y a continuación unos 300 ml de leche
4. Remover sin dejar de hacerlo y añadir más leche si fuera necesario
5. Añadir un poco de nuez moscada, sal y pimienta molida

CROQUETAS

6. Añadir el queso de cabra y remover un par de minutos más hasta que quede con esta textura
7. Extender la masa en un molde aplanándola con una cuchara y dejar enfriar al menos 24 horas en la nevera

REBOZADO Y FRITURA

8. Pasar las croquetas por huevo batido y pan rallado
9. Freír en abundante aceite a fuego medio alto hasta que empiecen a dorarse por ambos lados

RECOMENDACIONES

También se pueden añadir piñones.

POR RACIÓN	17 g Proteínas	36 g Grasas	31 g Hidratos	2,8 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta