The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGETARIÀ

Croquetes de calçots

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **25**-30 calçots
- **100g** de mantega
- **100g** de farina
- **800ml** de llet
- Sal i pebre
- Farina + aigua + sal
- Pa ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	20 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Pelar i trossejar els calçots (també els pots triturar si prefereixes que no quedin trossos dins les croquetes)
2. Fondre la mantega en una paella gran, afegir la farina i barrejar amb vareta fins que s'integri bé
3. Anar afegint la llet a mida que barregem per a que no quedin grumolls
4. Quan espessi la beixamel afegir els calçots trossejats, barrejar bé i salpimentar
5. Repartir el farcit sobre una safata, deixar refredar a temp ambient i després a la nevera unes 2h (o tota la nit)
6. Donar forma a les croquetes i arrebossar amb la barreja de farina i aigua i el pa ratllat
7. Fregir amb oli d'oliva

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork