XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Croquetas de carne de olla

6 raciones · 528 kcal

Ingredientes

RELLENO

Carnes sobrantes de la carne de olla (pollo, gallina, cerdo, butifarra negra, etc.), bien picadas y muy finas

BESAMEL

- **100 g** mantequilla
- **50 g** harina
- Leche (la que admita)
- Sal
- Pimienta negra

REBOZADO

- Harina
- Huevo
- Pan rallado

PARA FREÍR

Aceite de girasol

Elaboración

1. Hacemos la besamel clásica con la mantequilla y la harina.
2. Añadimos la carne ultra picada y mezclamos hasta obtener una masa sedosa y potente.
3. Dejamos enfriar bien la masa (importantísimo).
4. Formamos las croquetas y las pasamos por harina, huevo y pan rallado.
5. Freímos en aceite caliente hasta que queden doradas y crujientes.

POR RACIÓN	23 g Proteínas	35 g Grasas	30 g Hidratos	1,3 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa