

# Croquetas de verduras y queso

Tipo de plato: Entrantes · Procedencia: Mesacamilla · Raciones / personas: 4 Personas ·  
Autor: Madoka

## INGREDIENTES

0

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 1 litro/s     | Leche                       |
|               | Sal                         |
|               | Aceite oliva — virgen extra |
|               | Mantequilla                 |
| 100 gr        | Queso                       |
| 100 gr        | Espinacas                   |
| 2 dientes     | Ajos                        |
| 1             | Zanahorias                  |
| 1             | Pimiento — verde            |
| 1             | Cebolletas                  |
| 4 cucharada/s | Harina repostería           |
|               | Pimienta negra              |

## ELABORACIÓN

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica también la zanahoria (pelada), el pimiento y el calabacín (limpio y sin pelar) en dados pequeños e incorpóralos. Sazona y cocina todo junto durante unos 5 minutos.

Limpia las espinacas y si estuvieran un poco duras, retírales los tallos. Pícalas, incorpóralas a la cazuela y cocínalas brevemente. Agrega la harina, rehógala y vierte la leche templada poco a poco sin dejar de batir. Salpimienta y trabaja la masa a fuego suave durante 15 minutos.

Ralla encima el queso, mezcla bien y pasa la masa a una fuente amplia, unta la superficie con un poco de mantequilla y deja que se enfríe.

Forma las croquetas, pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con

aceite bien caliente. Escúrrelas y sirve. Puedes decorar el plato con una rama de perejil y unos rabanitos.

Para congelar croquetas, colócalas en una fuente (sin amontonar) y al cabo de 12 horas sepáralas y consévalas en una bolsa de plástico limpia y cerrada. Para freírlas no es necesario descongelarlas. Se fríen, en aceite muy caliente, en 2 minutos moviendo la sartén. En vaivén para no tener que tocarlas.

MAVILLUM