

Croquetas de verduras y queso

Tipo de plato: Entrantes | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad:

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.