



Croquetas de calabacín

Receta para 12 croquetas

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☐ 200 gramos Calabacín | ☐ Aceite de oliva virgen extra |
| ☐ 100 gramos Cebolla | ☐ 1 pizca Sal |
| ☐ 20 gramos Margarina | ☐ 1 pizca Pimienta negra molida |
| ☐ 20 gramos Harina de trigo | ☐ 50 gramos Pan rallado |
| ☐ 200 ml Leche | ☐ 2 huevos Huevo |
| ☐ 1 cdta Nuez moscada | |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, lavamos el calabacín y lo picamos en trozos pequeños. Reservamos.

2. Picamos la cebolla. Reservamos.

3. En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y añadimos la cebolla para que se dore durante unos 5 minutos.

4. Después, añadimos el calabacín y dejamos cocinar hasta que esté blandito y dorado. Ponemos sal y pimienta negra molida. Removemos.

5. Una vez cocinadas las dos verduras, las reservamos en un cuenco o plato a parte. Aprovechamos la sartén para preparar la bechamel. Ponemos la margarina (o si prefieres, mantequilla) y dejamos que se derrita.

- 6.** Después, añadimos la harina y removemos hasta que se tueste un poco para que pierda el sabor a crudo.

- 7.** Seguidamente, calentamos un poco la leche y la vamos añadiendo sin parar de remover hasta que se integre. De esta forma evitaremos los grumos. Finalmente, añadimos la nuez moscada, pimienta negra molida y 1 cucharadita de sal. Mezclamos todo muy bien.

- 8.** Una vez lista la bechamel, reincorporamos a la sartén las verduras reservadas e integramos. Sabremos que está listo cuando la masa ya no se pegue ni a la sartén ni a la espátula con la que mezclamos.

- 9.** Pasamos la masa de las croquetas a un recipiente de cristal y allanamos con ayuda de la espátula. Ponemos un film transparente que toque la parte superior de la masa para evitar que se forme una costra. Y llevamos al frigorífico durante unas 3-4 horas.

- 10.** Pasado este tiempo ya tenemos la masa lista para darle forma a las croquetas. Nos ayudamos de unas cucharas.

- 11.** Rebozamos las croquetas a medida que las vamos formando en harina de trigo, 2 huevos batidos y pan rallado.

- 12.** Freímos las croquetas en aceite de oliva virgen extra bien caliente. También puedes hacerlo en la freidora de aire.

- 13.** Una vez fritas las ponemos en papel absorbente y ya están listas para disfrutar. ¡Están increíbles! ¡Qué aproveche!