COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Croquetas de calabacín

Receta para 12 croquetas

Preparación: 30 min
Total: 4 h 30 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

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

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!