



CROQUETAS DE ESPINACAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 4 h 20min

Ingredientes

Espinacas: 200 g (o algo menos de un paquetito de espinacas congeladas)
Cebolla: 1
Queso rallado: 50 g (o 4 quesitos de porción)
Jamón serrano: 50 g
Mantequilla: 2 cucharadas soperas
Harina: 3 cucharadas soperas
Leche: 500 ml
Sal: 1 pizca
Pimienta: 1 pizca
Nuez moscada: 1 pizca
Aceite de oliva virgen extra: 2 cucharadas soperas (para rehogar)
Pan rallado: 1 para empanar
Huevos: 2
Aceite de girasol: para freír



Preparación

1. Picar la cebolla muy picadita. Lavar las espinacas si éstas son frescas. Escurrir bien las espinacas.
2. Poner una sartén con la mantequilla y el aceite, añadir la cebolla y rehogar hasta que quede muy transparente.
3. Añadir el jamón y rehogar.
4. Seguido añadir la harina, remover todo y cocinar la harina un minuto.
5. Ir añadiendo la leche poco a poco y removiendo.
6. Cuando ya casi esté la masa incorporar el queso.
7. Ya al final añadir las espinacas.
8. Seguir removiendo hasta que se despegue la masa de las croquetas de la sartén. Probar de sal y rectificar.
9. Sacar la masa, ponerla en una fuente y cuando se enfrí meterla en la nevera 3-4 horas mínimo.
10. En un bol batir los huevos y en otro poner el pan rallado. Formar las croquetas de queso y espinacas y pasarlas por el huevo y el pan rallado.
11. En una sartén con abundante aceite caliente ir friendo las croquetas, dorar y sacar. Reservar sobre un papel absorbente hasta servir.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Croquetas de espinacas	Entrantes	01	21-12-2024	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.