

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Croquetas de espinacas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

TIPO DE PLATO

Aperitivo o entrante

INGREDIENTES

- 200 gr de hojas de espinacas
- 500 ml de leche
- 50 gr de harina de trigo
- 50 gr de mantequilla o margarina
- 2 huevos batidos
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Sal
- Pimienta (opcional)



PREPARACIÓN

- 1- En un cazo, poner a calentar la leche a fuego lento.
- 2- En otro cazo, fundir la mantequilla o margarina. Añadir la harina y remover hasta que se mezcle bien.
- 3- Añadir la leche caliente, poco a poco, sin dejar de remover con una varilla. Ten cuidado para que no se formen grumos ni se pegue al fondo del cazo.
- 4- Cuando la mezcla esté a punto de bechamel, añadir las hojas de las espinacas, previamente lavadas y secas, y remover.
- 5- Poner sal y verter todo sobre un plato llano para que se enfríe.
- 6- Mientras se enfría, batir los huevos en un plato hondo.





7- Cuando esté fría la masa, hacer pequeñas croquetas con las manos o la ayuda de una cuchara.

8- Pasar las croquetas, una a una, por los huevos batidos y luego por el pan rallado.

9- Freír en abundante aceite caliente.

10- Cuando empiece a tener color, poner a escurrir las croquetas sobre papel de cocina.

Se puede servir tanto con salsa de tomate como acompañada de una ensalada fresca.

