

## CROQUETAS DE ESPINACAS



### Ingredientes:

- ✓ 200 gr. espinacas frescas.
- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ 3/4 cebolla.
- ✓ ½ l. leche.
- ✓ 1 cda. mantequilla sin sal.
- ✓ Sal.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ Harina.
- ✓ Pan rallado.
- ✓ Aceite de Oliva Clásico La Masía.

### Preparación:

- Paso 1** En una sartén con aceite y mantequilla, doramos el ajo y la cebolla bien picados. Agregamos las espinacas picadas y sal. Rehogamos unos minutos. Añadimos la harina y mezclamos bien. Sin dejar de remover, añadimos la leche poco a poco hasta obtener una bechamel espesa.
- Paso 2** Retiramos del fuego y dejamos enfriar en un recipiente (tipo bandeja de horno). Lo cubrimos con papel film para evitar que se le forme costra.
- Paso 3** Damos forma a las croquetas y las pasamos por harina, huevo y pan rallado. Freímos en abundante aceite hasta que adquieran un color dorado.



Notas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_