

# Croquetas vegetales

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 45 '
- 4



## Comentario nutricional

Tenga en cuenta que al freír las croquetas, cada una de ellas absorberá unos 3 gramos de aceite.

## **Modo express**

1. Lave, pele y pique todas las verduras muy finas.
2. Programe el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º y caliente el aceite en la cubeta. Introduzca las verduras cortadas, remueva y salpimiente. A los 5 minutos incorpore 2 cucharadas de harina, mezcle removiendo durante 3 minutos y vierta poco a poco la leche fría sin parar de remover.
3. Cuando la masa se desprege y tenga consistencia de bechamel espesa, cancele el programa, rectifique la sal y deje la masa enfriar en una bandeja.
4. Cuando esté fría, amase un poco y forme bolas alargadas. Rebócelas con harina, huevo batido y pan rallado, por este orden.
5. Lave la cubeta y vierta el aceite para freír en ella. Caliéntelo con el menú Freír/Sofreír 25 minutos a 180º y fría las croquetas de ocho en ocho.