

Croquetas de verduras

Publicada por:

[imprimir](#)

- 50 '
- 35 '
- 4



Comentario nutricional

Consuma verduras crudas o cocidas a diario ya que son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra y tienen un gran poder antioxidante.

Modo express

1. Lave, pele y pique la zanahoria, la cebolla, la berenjena y el calabacín muy finos.
2. Programe el menú Freír/Sofreír 15 minutos a 180º y caliente la 1 /4 medida de aceite de oliva en la cubeta. Introduzca las verduras, remueva y salpimiente. A los 5 minutos, incorpore la harina, mezcle y saltee durante 2 minutos más. A continuación vierta poco a poco la leche, sin parar de remover.

3. Cuando la masa se desprege y tenga consistencia de bechamel espesa, rectifique la sal, deposite la pasta en una bandeja y déjela enfriar.
4. 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. Calientelo con el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y fría las croquetas de 8 en 8.
6. Puede acompañar las croquetas con una ensalada verde.