

Croquetas de espinaca

Rinde 4 croquetas de 130 g cocido



Ingredientes

- ▶ Espinaca 200 g
- ▶ Cebolla 150 g (1 unid mediana)
- ▶ Morrón 30 g (1/4 unid)
- ▶ Aceite 50 g (5 cucharadas soperas)
- ▶ Harina 10 g (1 cucharada sopera)
- ▶ Ensure Advance 30 g (3 medidas)
- ▶ Harina de maíz 30 g (3 cucharadas soperas)
- ▶ Sal / pimienta / nuez moscada

Opcional: agregar queso rallado y huevo a la mezcla

Preparación

1. Cortar la cebolla, el morrón y sofreír en una sartén con aceite.
2. Incorporar la espinaca previamente cortada. Mezclar.
3. Condimentar. Añadir el Ensure. Mezclar.
4. Incorporar una cucharada de harina previamente diluída en agua. Mezclar con la preparación.
5. Armar la croqueta y rebozar en harina de maíz. Cocinar en la sartén con aceite hasta que esté dorada. ¡Servir!